العلاج القائم علي التقبل لاضطرابات الاكل

ادريان خواراسيو



ترجمة / عمرو محمد

العلاج القائم على التقبل لاضطرابات الأكل

مجموعة WE-العلاج بالتقبل والالتزام: تطبيقات الوزن والأكل للعلاجات القائمة على التقبل

Adrienne Juarascio، MS، Jena Shaw، MS، Evan Forman، Ph.D.، C. Alix Timko.، Ph.D.، James Herbert، Ph.D.، Meghan Butryn، Ph.D.، Michael Lowe.، Ph

ترجمة / عمرو محمد

ملاحظة: يستند هذا الدليل إلى المصادر أدناه. الأوصاف التفصيلية لمحتويات الدليل متوفرة في هذه الوثائق.

Hayes، SC، Strosahl، KD، & Wilson، KG (1999). علاج التقبل والالتزام: منهج تجريبي لتغيير السلوك. نيويورك: مطبعة جيلفورد.

Hayes، KD ، & Strosahl ، SC (محرران). (2005). دليل عملي للعلاج بالتقبل والالتزام. نيويورك: Springer Science.

Hayes، SC، & Smith، S. (2005) احصل على أذهاننا في حياتك. أوكلاند، كاليفورنيا: نيو هاربينجر.


محمد خطاب

ملاحظة ارشادية

يتكون العلاج من ثماني جلسات كل أسبوعين مدة كل منها 75 دقيقة يتم إجراؤها في شكل جماعي. الغرض منه هو استخدامه في منشأة معالجة سكنية. تم تنظيم هذا الدليل كتنسيق مجموعة مفتوحة بحيث يمكن للمشاركين الجدد الانضمام إلى المجموعة في أي وقت. ستكون كل جلسة بمثابة تدخل قائم بذاته حيث سيتم مناقشة النموذج العام وتنفيذه. تتضمن هذه المبادئ الأساسية تطوير الانفتاح على منظور التقبل، وتعزيز الاستعداد لتقبل الضيق، وتعليم التخلص من الأفكار والمشاعر المؤلمة، وممارسة الوعي ، وتعزيز الذات كسياق، وتوجيه المرضى نحو توضيح قيم الحياة والتركيز عليها. سيتضمن العلاج معلومات تربوية، وتمارين جماعية تجريبية، ولعب أدوار، وواجبات منزلية. يجب أن يشارك المشاركون الجدد في المجموعة في مناقشة الواجب المنزلي من الجلسة السابقة بقدر الإمكان، ويجب تشجيع المشاركين الآخرين على استخدام المعلومات التي تعلموها في الجلسات السابقة للمساعدة في توجيه الأعضاء الجدد. على الرغم من أنه يمكن للمرضى بدء العلاج في أي جلسة، فإن الدورة المثالية ستتألف من حضور جميع الجلسات الثمانية وسيتم اعتبارها مكتملة الحد الأدنى من خلال حضور أربع جلسات. سيتم إعطاء جميع المرضى ملفًا لاستخدامه خلال أوقات المجموعة وسيحصلون على نشرات لجميع التمارين المنجزة في المجموعة وللواجب المنزلي. ستتألف الدورة المثالية من حضور جميع الجلسات الثمانية وسيتم اعتبارها مكتملة الحد الأدنى من خلال حضور أربع جلسات. سيتم إعطاء جميع المرضى ملفًا لاستخدامه خلال أوقات المجموعة وسيحصلون على نشرات لجميع التمارين المنجزة في المجموعة وللواجب المنزلي. ستتألف الدورة المثالية من حضور جميع الجلسات الثمانية وسيتم اعتبارها مكتملة الحد الأدنى من خلال حضور أربع جلسات. سيتم إعطاء جميع المرضى ملفًا لاستخدامه خلال أوقات المجموعة وسيحصلون على نشرات لجميع التمارين المنجزة في المجموعة وللواجب المنزلي.

عند استهداف المزيد من التجارب الداخلية العامة، تذكر أن سلوكيات اضطراب الأكل تعمل على نطاق واسع كآلية للتكيف. في الأساس، أعراض اضطراب الأكل هي أشكال من التجنب التجريبي. غالبًا ما يوصف مرضى اضطراب الأكل بأنهم على درجة عالية من تجنب الأذى والكمال، والذي يعتبر بشكل عام تجنبًا تجريبيًا. نموذج اضطرابات الأكل القائم على العلاج بالتقبل والالتزام هو أن سلوك التجنب يكون مدفوعًا بالرغبة في تجنب بعض الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة (أي التجنب التجريبي). لذلك فإن الهدف الأسمى للعلاج هو فصل الارتباط بين التجارب الذاتية المؤلمة والسلوك، وزيادة تحمل الضيق، وتوضيح القيم والأهداف، وتشجيع التحرك نحو القيم والأهداف الصحية.

في جميع أنحاء دليل العلاج، عادة ما يتم تحديد التجارب الداخلية المؤلمة على أنها أفكار ومشاعر محددة لاضطراب الأكل. ومع ذلك، نظرًا لأن تجنب الأفكار والمشاعر الأخرى غالبًا ما يؤدي بالمرضى إلى الانخراط في سلوكيات أكل مضطربة، فمن المهم معالجتها أيضًا. يمكن أن يشمل ذلك المشاعر السلبية الأخرى مثل الاكتئاب والقلق وكذلك الأفكار والمشاعر حول تجارب الحياة السلبية الأخرى (الصعوبات الشخصية، والمخاوف العائلية، والمشاكل في المدرسة أو العمل، وما إلى ذلك). من المهم أن يتم استهداف الأفكار والمشاعر الخاصة بضعف الانتصاب وكذلك التجارب الداخلية المؤلمة بشكل عام والتي يمكن أن تؤدي إلى سلوكيات التجنب طوال فترة العلاج.

لذلك، في كل جلسة، حاول التركيز على أعراض التجنب كسلوكيات مواكبة لضغوط الحياة الأخرى، وتأكد من استخدامها كأمثلة عند مناقشة استراتيجيات العلاج بالتقبل والالتزام. على الرغم من أننا نرغب في تقديم معلومات حول محتوى التجنب وكيفية استخدام استراتيجيات العلاج بالتقبل والالتزام للتعامل مع الأفكار والمشاعر المحددة لاضطراب الأكل، حاول التأكد من أن الكثير من المواد تركز على

كيف أن أعراض اضطراب الأكل هي استراتيجيات تجنب لمخاوف الحياة الأخرى. يمكن إتمام ذلك من خلال التركيز بشدة على توضيح القيم ومساعدة المريض على تحقيق الالتزام بالقيم.

تتضمن أمثلة الأفكار والمشاعر التي قد يحاول المريض تجنبها باستخدام سلوكيات التجنب ما يلي:

- المخاوف الشخصية المؤلمة
- مخاوف بشأن العمل أو المدرسة
- الخوف من المشاعر المختلفة، بما في ذلك بعض الأحاسيس الجسدية
- أفكار مثالية
- الخوف من الوحدة
- أفكار كئيبة
- القلق الاجتماعي
- إلخ

يرجى محاولة استخدام هذه الأمثلة لتسليط الضوء على كيف تسمح سلوكيات التجنب للمرضى بتجنب المشاعر المرتبطة بالمواقف / الأفكار المذكورة أعلاه، مما يؤدي بعد ذلك إلى انخفاض المرونة النفسية وانخفاض القدرة على التحرك في اتجاه السلوك القيم. يُفترض أن المعالجين على دراية بنموذج العلاج بالتقبل والالتزام، وبالتالي لن يتم شرح الغرض العام من التمارين والاستعارات. إذا لم يكن المعالج على دراية بالتمرين، فيجب عليه / عليها الرجوع إلى أحد مراجع العلاج بالتقبل والالتزام الأساسية المذكورة أعلاه.



الجلسة 1

- إكمال BSQ والتعرض QP (10 دقائق)
- نظرة عامة على البرنامج (10 دقائق)
  - ترحيب ومقدمات

- اطلب من جميع المشاركين إكمال BSQ & Exposure QP.
- مقدمات: مرحبًا بك في مجموعة علاج التقبل والالتزام. اسمي هو_وأنا مستشار هنا في لينفرو. أنا أيضًا طالبة دكتوراه في علم النفس الإكلينيكي من جامعة در يكسل مع التركيز على علاجات اضطرابات الأكل. سنقدم اليوم ما نعتقد أنه سيكون بعض الاستراتيجيات المفيدة للتعامل مع الأفكار والمشاعر المؤلمة، وما زلنا نعيش حياة مهمة بالنسبة لك.

التوقعات

- احترم الحاجة إلى السرية. يتم تقديم علاجنا في شكل جماعي. الكثير مما ستتم مشاركته له طبيعة شخصية وحساسة. ما يحدث في المجموعة يبقى في المجموعة. الرجاء عدم مشاركة ما تسمعه مع أي شخص خارج البرنامج.
- احترم وجهة نظر بعضكما البعض. كل واحد منكم لديه شيء مهم ليضيفه، لذا يرجى احترام ما يقوله كل منكما.
- توقيت الجلسات. تم تصميم هذه الجلسات لتغطية مواد محددة للغاية، لذلك لن نتمكن من قضاء الكثير من الوقت في مناقشة القضايا الأخرى. إذا ظهر شيء مهم في جلسة ليس لدينا وقت لمناقشته على الفور، فقد نطلب منك تدوينه للتحدث معنا في وقت آخر أو الذهاب مع معالجك.
- أعضاء المجموعة الجدد كل أسبوع سيكون لدينا بعض الأشخاص الجدد في المجموعة وبعض الأشخاص الذين حضروا بالفعل عدة جلسات. نحن نشجع الأعضاء الجدد على المشاركة ومشاركة كيفية ارتباط خبراتهم بمناقشتنا، حتى لو لم يكونوا حاضرين في نشاط معين. سنبحث أيضًا عن أعضاء المجموعة الأكثر خبرة للمساعدة في شرح الأفكار للأعضاء الجدد!
- الانتهاء من الواجبات المنزلية اشرح أن كل مجموعة ستختتم ببعض المهام الواجب إكمالها بين الجلسات. أكد على قيمة هذه المهام وكيف ستساعد في ترسيخ المفاهيم التي تتم مناقشتها كل أسبوع.
- نظرة عامة على النموذج قبل أن نبدأ بالتفاصيل، أردنا تقديم لمحة موجزة عما سنناقشه خلال المجموعة اليوم. النموذج العام لعلاج التقبل والالتزام، أو العلاج بالتقبل والالتزام، هو أن تناول السلوكيات المضطربة مثل التقييد، والتطهير، وما إلى ذلك، هي طرق للتعامل مع التجارب الداخلية المزعجة. يمكن أن تكون هذه التجارب الداخلية أفكارًا حول مظهر الجسم أو الشعور به، أو الشعور بالسمنة، أو الشعور بالخروج عن نطاق السيطرة، أو الأفكار والمشاعر السلبية التي يمكن أن تدور حول أشياء أخرى مثل العمل أو المدرسة أو التعامل مع الآخرين.

الصعوبات، أو مشاعر القلق أو الحزن أو النقص. نحاول استخدام سلوكيات اضطراب الأكل لدينا لتجنب الجلوس مع هذه الأفكار أو المشاعر المزعجة. في حين أن هذا قد يعمل بشكل جيد على المدى القصير، إلا أنه يأتي بسعر رهيب لأنه يمنعنا من الانخراط في سلوكيات أخرى ذات قيمة، ولا يعمل بشكل جيد بشكل خاص لتقليل هذه الأفكار والمشاعر السلبية على المدى الطويل. على هذا النحو، نحن بحاجة إلى تعلم طريقة جديدة للاستجابة لأفكارنا ومشاعرنا وإلحاحانا المؤلمة، حتى نكون مستعدين بشكل أفضل لعيش حياة ذات معنى تتفق مع كل الأشياء التي نهتم بها. في الوقت الحالي، أصبح جزء كبير من حياتك يتعلق باضطراب الأكل لديك. نريد مساعدتك على إعادة الاتصال بمجالات أخرى من حياتك تهمك. للقيام بذلك، سنعلمك مهارات تحمل الضيق التي يمكن أن تساعدك على الاستجابة للأفكار والمشاعر المؤلمة حتى لا تحتاج إلى استخدام سلوكيات التجنب لديك للتخلص من هذه الأفكار والمشاعر. في هذه الجلسة، سنتحدث عن هذه الجوانب المختلفة بمزيد من التفصيل، وسنوفر بعض الأدوات الملموسة التي يمكنك استخدامها عندما تكون منزعجًا من المشاعر.

- انتشار المعاناة البشرية في كل مكان (يأس إبداعي) (10 دقائق)
- كم منكم مر بهذه التجربة عندما يكون يومًا سيئًا بشكل خاص من التجول في التفكير في نفسك "لماذا لا يمكنني أن أكون سعيدًا مثل أي شخص آخر؟ لماذا أنا الوحيد الذي يعاني مثل هذا؟ "
- السر الذي بنيت حوله هذه المجموعة هو أن كل إنسان يعاني. كلنا نشعر بالألم. كل شخص يعيش لفترة كافية سيختبر الدمار الناجم عن فقدان أحد أفراد أسرته. سيشعر كل شخص بألم جسدي، وسيشعر كل شخص بالحزن والعار والقلق والخوف والخسارة. على سبيل المثال، يتفق معظمنا على أن مستوى معاناة المرء يجب أن يكون مرتفعًا جدًا إذا كان على وشك التفكير في الانتحار. ما هي النسبة المئوية للأشخاص الذين قد تخمنهم في مرحلة ما من حياتهم يفكرون في قتل أنفسهم؟ الرقم في الواقع يقارب 100٪. سيكافح 50٪ من هؤلاء مع الأفكار الانتحارية بمستوى متوسط إلى شديد لمدة أسبوعين على الأقل.
- نعلم من هذه الأرقام أنه لا يمكننا منعك من المعاناة من الألم على الإطلاق، ولكن يمكننا أن نعلمك طريقة جديدة للتواصل مع هذا الألم الذي يحررنا من الصراع الذي يأتي معه. اليوم، سنتوقف أولاً عن تقدير المشكلات التي كنت توجهينها بشكل فردي. بالنسبة لك، فإن بقية العمل الذي نقوم به في هذه المجموعات سيكون حول إيجاد طرق جديدة لربط الصراعات التي ذكرتها هنا.

  - إكمال جرد المعاناة GOYM 12
- وزع ورقة عمل "معاناة الجرد". أعط تعليمات لسرد جميع التجارب الداخلية الصعبة نفسيا. لا ينبغي أن يشمل هذا فقط إدراك اضطراب الأكل، لأننا نريد تقييم الأنواع الأخرى من الأفكار والمشاعر المؤلمة التي قد يتجنبونها.
- التعليمات الخطوة 1: "اكتب قائمة بجميع التجارب الداخلية التي يصعب عليك نفسيا في الوقت الحالي. يمكن أن تتضمن هذه القائمة أيًا من أفكارك أو مشاعرك أو ذكرياتك أو دوافعك أو أحاسيسك الجسدية أو عاداتك أو ميولك السلوكية التي قد تزعجك، إما بمفردك أو مع أحداث خارجية. لا تكتب عن أحداث خارجية بحتة بغض النظر عن ردود أفعالك تجاهها. على سبيل المثال "مديري"

لن يكون مثالًا جيدًا لقضية صعبة تواجهها، ولكن "الشعور بالغيرة من رئيسي" قد يكون كذلك. كن صريحًا وشاملًا قدر الإمكان ".

- أشر إلى أنه لا يتعين عليهم ملء جميع الأسطر، وبالعكس عدم تقييد أنفسهم إذا وجدوا أنهم بحاجة إلى مساحة أكبر.
- بالإضافة إلى ذلك، اذكر أن هذه قائمة خاصة: فلن يتعين عليهم مشاركتها معنا أو مع مشاركين آخرين.
- اطلب من المشاركين تصنيف المشكلات
- نريد منك الاحتفاظ بهذه القائمة في متناول اليد عبر مجموعاتنا معًا والإضافة إليها حسب الحاجة. سيوفر هذا دليلًا لما تدور حوله هذه المجموعة لك على وجه التحديد. نحن نشجعك على استخدام أمثلة من جميع المجالات التي ذكرتها ونحن نمضي قدمًا ونتحدث عن طرق جديدة للتعامل مع الألم النفسي.
- كيف ستكون الحياة مختلفة بدون هذا الألم؟GOYM 14 (القيم) (10 دقائق)
- قدم فكرة أن هناك نوعين من الألم (الوجود والغياب) وستركز هذه المجموعة على الأخير.
- كل عنصر قمت بإدراجه يضر بالتعريف. لكن الألم النفسي يفعل أكثر من ذلك، فهو يمنعك من عيش نوع الحياة التي تريد أن تعيشها.
- وزع ورقة عمل "إذا ذهب الألم".
- كيف تتمنى أن تكون أفعالك في الحياة مختلفة عما كانت عليه؟ ماذا تريد أن تكون حياتك حول؟ ما هي الطرق التي تمنعك بها أنواع الألم المختلفة من عيش الحياة التي تريدها؟
- اطلب من الجميع قضاء بعض الوقت في التفكير بشكل فردي وكتابة الإجابات في أوراق العمل الخاصة بهم، ثم اطلب من أعضاء المجموعة مشاركة إجاباتهم. شجع المشاركين على مواصلة التفكير في هذه الأسئلة والإضافة إلى ورقة العمل.
- تغيير الاستراتيجيات (5 دقائق)
- ما الذي فعلته حتى الآن لمحاولة إصلاح المشكلات المدرجة في قائمة جرد المعاناة؟ ما أنواع الإجراءات التي تتخذها لقمع أو تقليل أو التحكم أو مواجهة أفكارك المؤلمة ومشاعرك وأحاسيسك الجسدية؟ (يجب أن يشمل التقييد / الإفراط في تناول الطعام / التطهير)
- كيف حاولت تقليل أفكار ومشاعر التجنب؟
- ما الذي نجح وما الذي لم ينجح؟ هل كانت هناك أشياء نجحت في البداية ولكنها لم تنجح على المدى الطويل؟
- إذا كانوا يقاومون فكرة أن استراتيجياتهم لا تعمل، فقم بإظهار حقيقة أنهم يتسببون بوضوح في ضعف لأنهم في لينفرو. إذا نجحت، فلن يكونوا هناك. (مع العلم أن حضور الجميع ليس طوعيًا)
- اقترح أن السبب وراء عدم نجاح بعض هذه الاستراتيجيات هو أنها لا تعمل. ليس الأمر أنهم لم يبذلوا جهدًا كافيًا - سيحصل معظمهم على "شريط أزرق" مقابل كل الجهود التي بذلوها في محاولة تغيير أفكارهم المزعجة. المشكلة هي أن النظام معيب. نحن بحاجة إلى القيام بذلك بطريقة مختلفة.
- اطلب من اثنين من المشاركين تلخيص ما أخذوه من الجلسة حتى الآن. شجعهم على ربط المادة بنضالهم الشخصي.

- الرسالة التي نأخذها إلى المنزل هي أن المشكلة لا تزال قائمة ليس بسبب نقص الجهد، بل النظام الأساسي الذي لا يعمل، لأنه لا يمكن أن يعمل. لا يؤدي استخدام أعراض التجنب إلى إزالة الألم في مناطق أخرى من الحياة، ولا يؤدي التطهير / عدم تناول الطعام إلى تحسين صورة الجسم / القلق بشأن سلوك الأكل!

- لعبة شد الحبل مع الوحش (التصويب والتقبل) (10 دقائق)
- كبديل للنضال، صف ما يلي:
- باستخدام حبل أو خيط أو أي شيء آخر، مارس لعبة شد الحبل هذه مع أحد المتطوعين. اطلب من المتطوع أن يلعب دور "المريض" ولكي تلعب دور الوحش، أنت المعالج. اطلب من المريض أن يبدأ في شدك وإدراك أنه لا يساعد. اسأل المريض عما يمكنه فعله بدلاً من السحب - حاول إقناع المريض "بإسقاط الحبل".

"الوضع الذي أنت فيه يشبه الدخول في شد الحبل مع وحش. الوحش هو مزيج من كل التجارب الصعبة التي أدرجتها في مخزون المعاناة. إنه كبير وقبيح وقوي جدًا. بينك وبين الوحش حفرة، وبقدر ما تستطيع أن تقول، إنها بلا قاع. إذا خسرت لعبة شد الحبل هذه، فسوف تسقط في هذه الحفرة وستدمر. لذا فإنك تسحب وتسحب، ولكن كلما زادت قوة السحب، زاد شد الوحش، وتقترب أكثر فأكثر من الحفرة. يوما بعد يوم تكافح هكذا. أنت تحاول بجد وأصعب. أنت تبحث عن طرق مختلفة للسحب، وطرق أفضل للسحب، وطرق أقوى للشد. أنت لا تزال تأمل أن ينجح شيء ما، ولكن بغض النظر عن عدد الطرق الجديدة التي تجدها لسحب هذا الحبل، فإن الوحش يستمر في شده بنفس القوة في المقابل ". (هايز وآخرون، 1999)

- ما هي مشكلة الانخراط المستمر في لعبة شد الحبل هذه؟
- كل انتباهك يتركز على الوحش. إذا كنت مشغولاً بمحاولة سحبه من الجرف في جميع الأوقات، فلن تكون يديك حرة في فعل أي شيء آخر.
- ما هو البديل هنا؟ إذا لم نفعل شيئًا يمكننا جر هذا الوحش إلى الحفرة، فما هي الخيارات المتوفرة لدينا؟
- أسقط الحبل!
- ماذا يحدث للوحش عندما نسقط الحبل؟
- بمعنى ما، لا شيء. لا يزال عبر الهاوية. إسقاط الحبل لا يجعله يرحل. بمعنى ما، الثمن الذي تدفعه مقابل إسقاط الحبل هو السماح له بالاستمرار في العيش هناك. قد لا يزال يسخر منك من وقت لآخر، في محاولة لإقناعك برفع الحبل احتياطيًا. لكن ما لم تكن منخرطًا في هذا الصراع معه، فلن يكون لديه أي وسيلة للوصول إليك وبالتالي ليس له أي تأثير على ما يمكنك فعله وما لا يمكنك فعله.
- كيف سيكون شكل شد الحبل وإسقاط الحبل من حيث معاناتك؟
- لعبة شد الحبل = الكفاح مع أفكارهم ومخاوفهم بشأن صورة الجسد، والمخاوف الشخصية، والأفكار الاكتئابية، وما إلى ذلك من خلال محاولة السيطرة عليها أو التخلص منها - قد يكون هذا مرهقًا ومحبطًا ومشتتًا للانتباه، من بين ردود أفعال أخرى.
- إسقاط الحبل = التقبل وجود هذه التجارب الداخلية دون محاولة جعلها تختفي والانخراط في سلوكيات أخرى مهمة بالنسبة لنا.

- أكِّد على أن إسقاط الحبل عملية وليست فعلًا واحدًا. حتى إذا نجح المريض في إسقاط الحبل، فسوف يلتقطه بشكل غريزي مرة أخرى عندما يرفع الوحش رأسه القبيح. المفتاح هو أن تلاحظ متى يلتقط المرء الحبل، ثم ينزله برفق مرة أخرى. قد يحدث هذا "التخلي عن الحبل" 100 مرة في اليوم، وهو أمر جيد؛ المفتاح هو ببساطة أن تسقط على الحبل عندما تدرك أنك تمسكه.
- كيف سنعرف عندما نلتقط الحبل؟
- اربط هذا بتغيير الأكل من خلال إبراز الغرض من زيادة اليقظة الذهنية، أي تعزيز القدرة على إدراك التجارب الخاصة دون التدخل لمحاولة تغييرها، مما يسمح بعد ذلك باتخاذ إجراءات سلوكية تجاه أهداف الفرد.
- اذكر أنه خلال الجلسات، سنعمل على زيادة الوعي بالتجارب الداخلية (الأفكار والمشاعر وما إلى ذلك) بالإضافة إلى توضيح قيمك وأهدافك - ما الذي تريد أن تدور حوله حياتك.

- التطبيق العملي: إسقاط الحبل عند التعرض لأحداث مؤلمة
(التقبل في خدمة القيم) (15 دقيقة)

- بالنسبة للكثيرين منكم، فإن أنواع الضيق المدرجة في مخزون المعاناة تغذي رغبتك في الإفراط في السلوكيات التعويضية أو تقييدها أو استخدامها كإستراتيجية للتكيف (راجع المناقشة السابقة).
- غالبًا ما تؤدي الأحداث المؤلمة (الصعوبات الشخصية، مخاوف الأسرة، مشاكل العمل والمدرسة) إلى المزيد من الأفكار والمشاعر السلبية، والتي يمكن أن تؤدي إلى زيادة في اضطراب الأكل لأننا نحاول تجنب الأفكار أو المشاعر السلبية عن طريق التقييد / الإفراط في تناول الطعام / التطهير.
- الأكل المضطرب يعدل المزاج بشكل فعال للغاية على المدى القصير، وهذا هو سبب ترسيخه: فهو يشتت الانتباه (نهم، تطهير) ويمكن أن يخفف من الحالة المزاجية السلبية (التقييد، التطهير) أو يعزز المشاعر الإيجابية مثل الشعور بالسيطرة (التقييد)) أو النشوة التي تأتي من الشراهة. تكمن المشكلة في أن هذه الاستراتيجيات تعمل فقط على المدى القصير، وتأتي بتكلفة عالية: غالبًا ما تأخذنا بعيدًا عن قيمنا بدلاً من الاقتراب منها (راجع نشاط الحياة بدون ألم).
- اسأل عن أمثلة على الأوقات التي استخدم فيها المشاركون أعراض الأكل لتجنب الأفكار أو المشاعر المؤلمة.
- إذا كان هذا هو الحال، فما الذي نحاول أن نتخلص منه من السيطرة على الأكل والشراهة والتطهير؟
- نحن نحاول السيطرة / تجنب الأفكار والمشاعر المؤلمة عن أنفسنا أو أحداث الحياة الأخرى.
- ما هي إشكالية جهود المكافحة؟
- الجواب: يعمل فقط على المدى القصير، تعود الأفكار والمشاعر بقوة أكبر.
- ماذا يمكننا ان نفعل بدلا من ذلك؟
- الجواب: أسقط الحبل! كن على استعداد للانخراط في السلوكيات التي نهتم بها (أي الأشياء التي نقدرها) بينما نمر بأفكار ومشاعر مزعجة. نأخذ الأفكار المؤلمة معنا دون محاربتها أو السماح لها بالتحكم في سلوكنا.
- كيف نسقط الحبل؟ كيف سيكون هذا؟

- الإجابة: حاول الحصول على أمثلة حول التجارب الداخلية الصعبة المرتبطة بمتابعة القيم - يجب على المرضى أن يذكروا أنهم سينخرطون في السلوك الذي يهتمون به، على الرغم من المخاوف / الأفكار / المشاعر السلبية. لن يتحكموا في الأفكار أو يقللوا منها من خلال الأكل المضطرب، لكن فقط أخذ الأفكار معها كما تفعل السلوكيات التي تهتم بها.
- في المرة القادمة التي يظهر فيها موقف مزعج، ماذا يمكنك أن تفعل بدلاً من ذلك؟
- انخرط في النشاط الذي تهتم به، دون استخدام الأعراض أو استراتيجيات التحكم الأخرى لتجنب المخاوف المرتبطة بهذا النشاط!
- مثال: قضاء الوقت مع الأصدقاء، حتى إذا كنت قلقًا بشأن عدم إعجابهم بك، أو الشعور بالاكتئاب، أو القلق بشأن الاضطرار إلى تناول الطعام أمامهم.
- احصل على أمثلة من المجموعة حول الشكل الذي سيبدو عليه هذا بالنسبة لهم
- تذكر: بغض النظر عن مدى حدة الأفكار وغمرها، فإنها لا يمكن أن تسبب أي ضرر على الإطلاق ما لم يتعامل معها المرء. إذا لم تكن ممسكًا بالحبل، فلن يكون لدى الوحش طريقة لجذبك أو تركيزك عليه. إذا استمروا في إسقاط الحبل، فلن يؤذيك، على الرغم من إحداث الكثير من الضوضاء.
- أعد التأكيد على أن إسقاط الحبل عملية وليست فعلًا واحدًا.
- ناقش بإيجاز العوائق التي تحول دون التخلي عن أجندة غير عملية (انظر GOYM 33-5): جزء من السبب الذي يجعلك تنخرط في استراتيجيات التحكم / التجنب هذه لفترة طويلة هو أنها منطقية جدًا في المواقف الأخرى. تعمل السيطرة بشكل جيد في مجالات أخرى من الحياة (المواقف الخارجية لحل المشكلات)، لقد تم تعليمك منذ الصغر أنه يجب أن تكون قادرًا على التحكم في الأفكار والمشاعر "لا تخف، لا تبكي، تبكي للأطفال،" وحتى الرقابة الداخلية تعمل بشكل مؤقت (انظر أعلاه).
- بالإضافة إلى التأثيرات القوية للقصور الذاتي والعادات، يقوم عقل المريض بتحليل الموقف باستمرار في محاولة لمعرفة ما يجب فعله بعد ذلك. قدم احتمالية أنه ربما يمكن للمرء أن يتعلم الرد بطريقة تكيفية بدون مثل هذا التحليل. لاحظ اقتباس يوغي بيرا الشهير بخصوص لعبة البيسبول: "لا تفكر، فقط اضرب." في بعض الأحيان (كما هو الحال في لعبة البيسبول)، يعيق التحليل في الواقع طريق تحقيق أهداف المرء. بعبارة أخرى، بينما نستكشف طرقًا بديلة للتأقلم، من المرجح أن يثير عقل المريض العديد من الاعتراضات. إذا وجدت نفسك مجددًا مع الاعتراضات التي يثيرها عقلك، فحاول إسقاط الحبل وأعد تركيز انتباهك على الوصول إلى هدفك.

- الخلاصة والواجب المنزلي (5 دقائق).
- مراجعة الجلسة: كل واحد منكم موجود هنا لأنك تكافح مع نوع من الألم النفسي الذي يمنعك من عيش حياة وفقًا لقيمك. حتى الآن، قد تكون الاستراتيجيات التي كنت تستخدمها للتحكم في الألم فعالة على المدى القصير، ولكنها لم تساعدك في الوصول إلى أهدافك طويلة المدى. المشكلة ليست نقص الجهد (كما يتضح من محاولاته العديدة للسيطرة على التجارب الداخلية)، بل النظام الأساسي الذي لا يعمل، لأنه لا يعمل. بدلاً من الانخراط في هذا الصراع لمحاولة التخلص من ألم الوحش، يمكننا بدلاً من ذلك أن نتعلم إسقاط الحبل والانخراط في سلوكيات قيمة على الرغم من الأفكار أو المشاعر المؤلمة التي قد تظهر.

محاصرون في الصراع مع هذه التجارب الداخلية، وبالتالي، يتمتعون بحرية متابعة أهداف الحياة المهمة.

سلط الضوء على أهمية الاستمرار في التفكير في الموضوعات التي تمت مناقشتها في جلسة اليوم خلال الأسبوع المقبل. لاحظ أيضًا أنه سيتم تعيين واجبات منزلية في ختام كل جلسة لتعزيز العمل المستمر بين الجلسات. التأكيد على أهمية إتمام الواجب البيتي.
العمل في المنزل: استراتيجيات المواجهة اليومية (GOYM 28-9) (اليأس الإبداعي)

- طلبنا منك اليوم التفكير فيما فعلته حتى الآن لمحاولة إصلاح المشكلات المدرجة في قائمة جرد المعاناة. يتضمن ذلك أي شيء مصمم لقمع أو تقليل أو التحكم أو مواجهة أفكارك المؤلمة ومشاعرك وأحاسيسك الجسدية. لمساعدتك على أن تصبح أكثر وعيًا بالاستراتيجيات التي تستخدمها، سنقوم بتتبع استراتيجيات المواجهة الخاصة بك على مدار الأسبوع المقبل. دوِّن أي أفكار أو مشاعر مؤلمة تختبرها والاستراتيجية التي تستخدمها للرد على تلك التجربة، بما في ذلك كل من الاستراتيجيات القائمة على التحكم وأي حالات يمكنك فيها "إسقاط الحبل". سجل مدى فعالية هذه الاستراتيجية في تلك اللحظة وعلى المدى الطويل لتحريكك نحو أهدافك.
- تدرب على "إسقاط الحبل" عند الشعور بضيق. حاول التفكير في هدف يتماشى مع القيم التي ناقشناها سابقًا. أثناء سعيك لتحقيق هذا الهدف، لاحظ متى يأتي الضيق وما إذا كنت قادرًا على إسقاط الحبل، واستمر في العمل على الهدف على الرغم من الأفكار والمشاعر المزعجة. سجل أحد الأمثلة على ذلك لمشاركته في اجتماعنا القادم.
- إذا كان ذلك ممكنًا، فانتقل إلى ورقة العمل هذه مع إعطاء مثال على شيء قد يكتبه المشارك لكل سؤال.

الجلسة الأولى

جدول أعمال مجموعة علاج التقبل والالتزام

- معاناة الإنسان عالمية
  - كل واحد منكم موجود هنا لأنك تكافح مع نوع من الألم النفسي الذي يمنعك من عيش حياة وفقًا لقيمك.
- جرد المعاناة
  - تساعد ورقة العمل هذه في تحديد المناطق التي كانت أكثر صعوبة بالنسبة لك. سيعمل هذا العلاج على تغيير علاقتك بمصادر المعاناة هذه.
- إذا ذهب الألم ...
  - كيف ستكون حياتك مختلفة إذا لم يمنعك هذا الألم من عيش الحياة التي تريدها؟ كيف تتمنى أن تكون أفعالك في الحياة مختلفة عما كانت عليه؟ ماذا تريد أن تكون حياتك حول؟
- استراتيجيات التحكم
  - حتى الآن، قد تكون الاستراتيجيات التي كنت تستخدمها للتحكم في هذا الألم أو تجنبه فعالة على المدى القصير، ولكنها لم تساعدك في الوصول إلى أهدافك طويلة المدى. ليس نقص الجهد هو المشكلة، بل النظام الأساسي لا يعمل، لأنه لا يعمل.
- لعبة شد الحبل مع الوحش
  - حتى الآن كنت منخرطًا في شد الحبل مع وحش - معاناتك. يحاول كل منكما دفع الآخر إلى الهاوية، لكن لا يبدو أن أيًا منكم يحرز تقدمًا كبيرًا.
  - البديل الخاص بك هنا هو إسقاط الحبل - اسمح بتجاربك الداخلية المؤلمة أن تكون حاضرة دون محاولة السيطرة عليها أو التخلص منها أو تغييرها.
  - تكلفة القيام بذلك هي أن الوحش قد يظل معلقًا على الجانب الآخر من الحفرة، مما يزعجك. الميزة هي أن هذا يحررك للانخراط في أنشطة أخرى تقدرها، بدلاً من إنفاق كل طاقتك في محاولة للسيطرة على الوحش والتخلص منه.
- "إسقاط الحبل" وأعراض الأكل
  - غالبًا ما يكون تناول الأعراض (التقييد، والنهم، والتطهير، وما إلى ذلك) بمثابة وسيلة للتحكم أو تجنب الأفكار والمشاعر المؤلمة عن نفسك أو في أحداث الحياة الأخرى. يمكن أن يساعد تعلم "إسقاط الحبل" والانخراط في سلوك ذي قيمة على الرغم من هذه التجارب الداخلية المؤلمة في تقليل اعتمادنا على هذه السلوكيات.
- العمل في المنزل
  - سجل استراتيجيات المواجهة اليومية الخاصة بك.
  - تدرب على "إسقاط الحبل" في المرة القادمة التي تواجه فيها فكرة أو شعورًا مؤلمًا.

الجلسة الأولى: النصيحة

جرد المعاناة الخاص بك

اكتب قائمة بجميع التجارب الداخلية التي يصعب عليك نفسيا في الوقت الحالي. يمكن أن تتضمن هذه القائمة أيًا من أفكارك أو مشاعرك أو ذكرياتك أو دوافعك أو أحاسيسك الجسدية أو عاداتك أو ميولك السلوكية التي قد تزعجك، إما بمفردك أو مع أحداث خارجية. لا تكتب عن أحداث خارجية بحتة بغض النظر عن ردود أفعالك تجاهها. على سبيل المثال، لن تكون عبارة "مديري" مثالاً جيدًا على مشكلة صعبة تواجهها، ولكن "الغضب من رئيسي" قد يكون كذلك. كن صريحًا وشاملًا قدر الإمكان.

بجانب كل عنصر، حدد المدة التي ظلت فيها هذه المشكلة تمثل مشكلة بالنسبة لك.

كم المدة التي مرت على تجربتي هذه؟	مشكلة مؤلمة أواجهها
______________	____
______________	____
______________	____
______________	____
______________	____
______________	____
______________	____
______________	____
______________	____
______________	____
______________	____

انظر الآن إلى القائمة أعلاه وصنف هذه العناصر من حيث تأثيرها على حياتك. ثم في المساحة الموجودة أدناه، أعد نسخ كل عنصر بالترتيب من العنصر الذي يسبب لك أكبر قدر من الألم والصعوبة في حياتك إلى العناصر التي تسبب لك أقل قدر من المتاعب. سيكون هذا مخزون المعاناة الشخصي الخاص بك.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

الجلسة الأولى: النصيحة

إذا ذهب الألم ...

كيف تداخل معركتك الحالية مع أهدافك وتطلعاتك؟ ماذا ستفعل إذا لم يكن لديك هذا الألم؟ ماذا تريد أن تكون حياتك حول؟

أدخل عنصرًا من مخزون المعاناة في الخانة الأولى. ثم أكمل الجملة بالإشارة إلى كيف سيتغير مسار حياتك إذا لم يعد معاناتك المستمرة مع الألم العاطفي مشكلة. كرر هذا مع أكبر عدد ممكن من العناصر من مخزون المعاناة باستخدام الأسطر أدناه.

على سبيل المثال: إذا لم يكن القلق يمثل مشكلة بالنسبة لي، لكانت لدي علاقات أكثر حميمية.

لو________________________________لم تكن هذه مشكلة بالنسبة لي،

كنت سأفعل

.

إذا لم يكن لدي________________________________، أود

____

____

.

إذا لم أكن كذلك________________________________، أود

الجلسة الأولى: النصيحة

ورقة عمل استراتيجيات المواجهة

استخدم هذا النموذج لتسجيل أي أفكار أو مشاعر أو أحاسيس مؤلمة تمر بها على مدار الأسبوع بالإضافة إلى كيفية استجابتك لتلك التجارب الداخلية.

التفكير أو الشعور المؤلم: اكتب كل الأفكار المؤلمة (على سبيل المثال، "لقد اكتسبت الكثير من الوزن")، والمشاعر (مثل "القلق")، والذكريات أو الأحاسيس الجسدية التي تمر بها هذا الأسبوع.

تقنية التأقلم: اكتب ردك على تلك التجربة الداخلية (على سبيل المثال، "حاولت عدم التفكير في الأمر.")

فعالية قصيرة المدى: على مقياس من 0 (غير فعال على الإطلاق) إلى 5 (فعال بشكل لا يصدق)، ما مدى فعالية هذه الاستراتيجية في تقليل الكرب على المدى القصير؟

فعالية طويلة المدى: على مقياس من 0 (غير فعال على الإطلاق) إلى 5 (فعال بشكل لا يصدق)، ما مدى فعالية هذه الاستراتيجية في تقليل الكرب على المدى الطويل؟

التفكير او الشعور المؤلم	تقنية التاقلم	فعالية المدى القصير	فعالية المدى طويل

التفكير او الشعور المؤلم	تقنية التاقلم	فعالية المدى القصيرة	فعالية المدى طويلة

الجلسة الأولى: العمل المنزلي

إسقاط الحبل

تدرب على "إسقاط الحبل" عند الشعور بضيق. حاول التفكير في هدف يتماشى مع القيم التي ناقشناها سابقًا. أثناء سعيك لتحقيق هذا الهدف، لاحظ متى يأتي الضيق وما إذا كنت قادرًا على إسقاط الحبل، واستمر في العمل على الهدف على الرغم من وجود الأفكار والمشاعر المزعجة. سجل أحد الأمثلة على "إلقاء الحبل" لمشاركته في اجتماعنا القادم.

هدفي:

____

____

____

____

الحالة التي حاولت فيها تحقيق الهدف:

____

____

____

____

الأفكار المزعجة أو المشاعر التي ظهرت:

إسقاط الحبل: هل تمكنت من القيام بذلك؟ ما الذي كان صعبًا أو سهلًا في هذا؟ هل ساعدت؟

ما الذي يمكنني فعله بشكل أفضل في المرة القادمة؟

الجلسة الثانية

- المقدمات والترحيب ومراجعة متطلبات المجموعة (انظر الجلسة 1 للحصول على التفاصيل) (5 دقائق)
- مراجعة الجلسة الأخيرة (5 دقائق): لعبة شد الحبل مع وحش. اذكر أن هذه فرصة للحصول على أعضاء جدد، ولكن لا ينبغي أن يقلقوا بشأن استيعابها بالكامل حتى الآن، فسوف يراجعونها بمزيد من التفصيل في جلسة أخرى.
- تجربة تمارين التنفس 1 (دقيقة واحدة): إذا أمكن، اجعل المشاركين يحبسون أنفاسهم. "سترى كم من الوقت يمكنك حبس أنفاسك. عند العد لـ 3، ابدأ في حبس أنفاسك لأطول فترة ممكنة وخذ نفسًا عندما تحتاج إلى ذلك حقًا. 1 ... 2 ... 3 ... فقط احبس أنفاسك لأطول فترة ممكنة، وخذ نفسًا عندما تحتاج إلى ذلك حقًا ". سنناقش لاحقًا في الجلسة سبب قيامك بهذا النشاط.
- الواجب المنزلي (5 دقائق).
- أشر إلى أن مهمة "إسقاط الحبل" ستتم مراجعتها لاحقًا.
- مراجعة الواجب المنزلي لاستراتيجيات المواجهة: اطلب من أحد المشاركين شرح المهمة للأعضاء الجدد. ما هي الاستراتيجيات التي لاحظت أنك تستخدمها في أغلب الأحيان؟ ما مدى نجاح استراتيجيات التغيير / التجنب على المدى القصير / المدى الطويل؟
- راجع بإيجاز عدم فعالية المحاولات السابقة للقضاء على المعاناة (قم بتضمين بعض أمثلة التجنب وأمثلة من ضغوط الحياة الأخرى)، مع تسليط الضوء على فكرة أن مجرد محاولة العمل بجدية أكبر على نفس الاستراتيجيات محكوم عليها بالفشل إذا كان جدول الأعمال الأساسي معيبًا. يوفر الاستعداد للملاحظة بديلاً لأجندة التحكم.

- استعارة الرمال المتحركة (يأس إبداعي) (7 دقائق)
- استمرار مناقشة الواجبات المنزلية، وتسليط الضوء على مجموعة متنوعة من الطرق التي قد يعاني منها المرضى مع أفكار / مشاعر اضطراب الأكل والمخاوف بشأن ضغوط الحياة الأخرى. شجع المرضى على تقييم نجاحهم في مكافحة هذه الحواجز. لاحظ "الحلول" التي سعوا إليها وكيف تسبب نضالهم في المزيد من الإحباط والمعاناة.
- حاول تسهيل مناقشة الجهود للسيطرة على الأفكار / المشاعر، مع سلوكيات التجنب كأحد الطرق الرئيسية التي يتجنب بها المرضى بشكل تجريبي.
- نموذج المراجعة: في الأساس، أعراض اضطراب الأكل هي أشكال من التجنب التجريبي. نموذج اضطرابات الأكل القائم على العلاج بالتقبل والالتزام هو أن سلوك التجنب يكون مدفوعًا بالرغبة في تجنب الجلوس مع بعض الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة (مثل التجنب التجريبي). هذا منطقي لأنه يعمل بشكل جيد على المدى القصير، لكنه يأتي بسعر رهيب لأنه يمنعنا من الانخراط في سلوكيات أخرى ذات قيمة، ولا يعمل بشكل جيد بشكل خاص لتقليل هذه الأفكار والمشاعر السلبية على المدى الطويل. على هذا النحو، نحن بحاجة إلى تعلم طريقة جديدة للاستجابة لأفكارنا ومشاعرنا وإلحاحانا المؤلمة، حتى نكون مستعدين بشكل أفضل لعيش حياة ذات معنى تتفق مع كل الأشياء التي نهتم بها.
- ما هي الطرق التي استخدمت بها سلوكيات التجنب لتجنب الأفكار والمشاعر المخيفة الأخرى. كيف يعمل هذا على المدى القصير؟ على المدى الطويل؟ قبل العلاج، ما مقدار الوقت الذي تقضيه في التفكير في الطعام أو الأكل أو صورة الجسم؟ هل لاحظ أي منكم هذا النمط في إكمال المخلفات الخطرة؟
- يعمل هذا الاستعارة على إبراز الطبيعة غير البديهية للمنظور القائم على التقبل. يشرح:

"تخيل أنك في وسط بركة من الرمال المتحركة. لا توجد حبال أو أغصان شجرة لمساعدتك. عندما يخطو الناس إلى شيء يريدون الخروج منه في 99.9٪ من الوقت، فإن الإجراء الأكثر فاعلية الذي يجب اتخاذه هو المشي أو الجري أو المشي أو القفز من المتاعب. ومع ذلك، هذا ليس هو الحال مع الرمال المتحركة. كلما كافحت لدفع الرمال بعيدًا عنك، كلما انزلقت لأسفل (مثل الفراغ الذي يمتصك). لذا، إذا وقعت في الرمال المتحركة، فماذا يمكنك أن تفعل؟

إذا وقعت في الرمال المتحركة، فإن الطريقة الوحيدة لمنع نفسك من الغرق هي أن تفعل عكس ما تفعله ميولك الطبيعية؛ أي أنك تحتاج إلى الاستلقاء بشكل مسطح وثابت بحيث يكون لديك مساحة أكبر. " (جريج وآخرون، 2005)

- بعد تقديم هذه الاستعارة، قم بإشراك المرضى في مناقشة حول كيفية ارتباط هذه الاستعارة بتجربتهم في تناول الطعام. سلط الضوء على أهمية التخلي عن النضال للتغلب على المشكلة بنجاح، على الرغم من طبيعته غير البديهية.
- استخدم مثالًا واحدًا على الأقل لفكرة أو شعور لا علاقة له بالأكل والذي قد يتجنبه المشارك عادةً من خلال الانخراط في سلوك التجنب أي شكل آخر من أشكال التجنب.
- مراجعة الاستعداد(التقبل) (7 دقائق)
- أعد تقديم الاستعداد، وتذكير المرضى بـ Tug-of-War مع استعارة Monster التي ناقشناها بإيجاز في مراجعة جلستنا. اطلب من المرضى أن يصفوا تفسيرهم للرغبة - ما الذي يعنيه "إسقاط الحبل" والاستمرار في الانخراط في السلوكيات التي يهتمون بها.
- على سبيل المثال: إكمال وجبة مع الشعور بالقلق الشديد بشأن الوزن بدلاً من محاولة إقناع نفسك بأن هذا الفكر غير صحيح أو لا يجب أن تشعر بالقلق. تقديم نفسك لشخص غريب بينما تشعر بالخوف من أنهم قد يرفضونك بدلاً من تجنب هذا الموقف.
- يمكن أن تتناول الرغبة في الملاحظات على وجه التحديد الأفكار المتعلقة بتناول الطعام أو الوزن / الشكل أو الانخراط في سلوكيات قيمة في مجالات الحياة الأخرى: قد لا يكون البعض منكم مستعدًا حقًا للعمل على سلوك الأكل أو يجدون أن هناك شيئًا آخر أكثر أهمية للتركيز في هذه المجموعة وهذا جيد. لقد قمنا بعمل جرد للمعاناة لأننا أردنا أن تركز هذه المجموعة على هذه المجموعة لتكون ما تريد العمل عليه.
- لاحظ أن استيعاب الرغبة من منظور فكري أمر مهم، لكن تعلم تطبيقه في الواقع أمر بالغ الأهمية، وأن الأول لا يؤدي تلقائيًا إلى الأخير.
- مراجعة الواجب المنزلي لإسقاط الحبل. كيف كان شعورك بالضيق طواعية أثناء العمل نحو هدف؟ هل واجهت صعوبة في فعل هذا؟
- أن يكون طوعا ينفث(تقبل) (7 دقائق)
- سيساعدك هذا التمرين على التدرب على أن تكون راغبًا عن قصد. (انتبه جيدًا للساعة أثناء هذا التمرين، وتأكد من عدم السماح لأعضاء المجموعة بحبس أنفاسهم لفترة طويلة.) اقرأ التعليمات التالية: (اطلب من المشاركين تخصيص الوقت لأنفسهم إن أمكن).

"سترى كم من الوقت يمكنك حبس أنفاسك. عند العد 3، ابدأ في حبس أنفاسك. 1 ... 2 ... 3 ... لاحظ بالضبط أين تبدأ الرغبة في التنفس وتنتهي في جسمك. حدد بالضبط المكان الذي تشعر فيه بالحاجة إلى التنفس. انظر إذا كان يمكنك السماح لهذا الشعور بالتواجد هناك وفي نفس الوقت، استمر في حبس أنفاسك. فقط اشعر بالشعور ولا تتنفس. لاحظ أي أفكار تطرأ، واشكر عقلك بلطف على هذه الفكرة، دون أن تسيطر عليها تلك الفكرة. لاحظ المشاعر الأخرى التي قد تظهر بخلاف الرغبة في التنفس. افحص جسمك بالكامل ولاحظ أنه بالإضافة إلى الرغبة في التنفس، يحتوي جسمك على أحاسيس أخرى ويستمر في العمل. ابق على التزام بحبس أنفاسك لأطول فترة ممكنة. عندما تصبح الرغبة في التنفس أقوى، تخيل أنك تخلق هذه الرغبة باستمرار عن عمد. أغمض عينيك وشاهد ما إذا كان بإمكانك تكرار هذه الرغبة الملحة في خيالك المنفصل عن جسدك. مع كل ألم في صدرك، وكل قلق لديك بشأن الوفاة، قم بتحويله من شيء غير مرحب به يتم زيارته لك إلى شيء تقوم بإنشائه بشكل متعمد، فقط من أجل الشعور بما تشعر به. هذا الدافع الجديد هو نفسه من الناحية الرسمية، لكنه من صنعك. هل أنت بحاجة إلى أن يهددك إبداعك؟ " (إيفرست وفوريست، 2005) فقط من أجل الشعور بما يشبه ذلك. هذا الدافع الجديد هو نفسه من الناحية الرسمية، لكنه من صنعك. هل أنت بحاجة إلى أن يهددك إبداعك؟ " (إيفرت وفورسيث، 2005) فقط من أجل الشعور بما يشبه ذلك. هذا الدافع الجديد هو نفسه من الناحية الرسمية، لكنه من صنعك. هل أنت بحاجة إلى أن يهددك إبداعك؟ " (إيفرت وفورسيث، 2005)

- كيف كان شعورك مختلفًا عن المرة الأولى التي حبست فيها أنفاسك؟ هل كان شعورك مختلفًا عندما كنت على استعداد لتجربة هذا الانزعاج عما كنت عليه عندما لم تحاول القيام بذلك؟
- من الضروري ربط هذا التمرين بالتجارب الداخلية. شجع المرضى على مناقشة كيف يمكن أن تؤثر الرغبة المتزايدة على سلوكهم (على سبيل المثال، إذا كانوا أكثر استعدادًا لتقبل الشعور بالسمنة، فهل سيكونون أكثر استعدادًا لتناول نظام غذائي متوازن؟).
- تمامًا كما لو كنت أكثر استعدادًا للشعور بعدم الراحة بسبب عدم التنفس، تمكنت من تحقيق هدفك بشكل أفضل (حبس أنفاسك)، لذلك من المحتمل أيضًا أن تستمر في العمل على أهداف الحياة إذا كنت على استعداد لتجربة بعض الانزعاج.
- المشاعر المزعجة هي جزء طبيعي من الحياة. عندما نوجه كل طاقتنا نحو تجنبها تصبح مشكلة. إذا كنا على استعداد لتحمل المشاعر، فلن نسمح لها بالتحكم فيما يمكننا فعله وما لا يمكننا فعله.
- حث على ركوب الأمواج (اليقظة والتقبل) (5 دقائق)
- فكر في وقت كنت في المنزل مررت فيه بتجربة تناول طعام صعبة، وحاولت فيه عدم استخدام الأعراض، لكنك فعلت ذلك في النهاية.
- تخيل أنك عدت في هذه اللحظة
- كيف يمكننا تطبيق ما فعلناه للتو بحبس النفس على الرغبة القوية في تناول الطعام؟
- الاستعداد هو الأهم، على الرغم من أنه غالبًا ما يكون أكثر صعوبة في المواقف التي يكون لديك فيها دوافع قوية بشأن تناول الطعام (في بعض الأحيان يكون هذا هو الدافع لتناول الطعام، وأحيانًا الرغبة في التقييد، واستخدام طقوس الطعام وما إلى ذلك).
- صِف مفهوم "الإلحاح على ركوب الأمواج" أو إدراك الدوافع دون محاربتها. بدلاً من ذلك، "تتماشى" مع الرغبة، وفي نفس الوقت تلاحظ كيف أن شدة الرغبة تزداد قوة ثم تضعف، مثل الأمواج القادمة والانفجار في المحيط.

- عندما كنا نحاول تمرين حبس النفس، هل لاحظ أي شخص رغبتهم في التنفس صعودًا وهبوطًا؟ (اذكر أن التنفس ضرورة جسدية تحت السيطرة اللاإرادية، لذلك فإن هذا الدافع سيكون له مسار تصاعدي)
- هدف الأسبوع: ممارسة ركوب الأمواج الحافز في المرة القادمة التي تشعر فيها برغبة ملحة. ملاحظة: كيف كان هذا؟ هل تغيرت الإلحاحان أو الرغبات؟ هل جربتهم بطريقة جديدة؟ (توزيع ورقة العمل)

- التطبيق العملي: الرغبة في اتباع خطة الوجبات / تطبيع نمط الأكل. (10 دقائق)
- لماذا من المهم تطبيع الأكل؟
- يعزز الشعور بالتحكم والبنية والتوازن عند تناول الطعام
- يقلل من الإفراط في تناول الطعام
- يقلل من القيود وجميع المخاوف التي تأتي مع التقييد.
- من أجل متابعة أهداف الحياة الأكثر أهمية وذات مغزى، يجب على المرء أن يوقف سلوك التجنب. لا يمكن للمرء أن يعمل في المدرسة، أو في علاقة، وما إلى ذلك ويكون غير صحي جسديًا. يساعدنا تطبيع الأكل على أن نعيش حياة أكثر انسجامًا مع قيمنا.
- إذن لماذا يجب أن نكون مستعدين لتجربة عدم الراحة في خطة الأكل العادية؟ لذلك نحن بصحة جيدة جسديًا وعاطفيًا بما يكفي حتى نتمكن من الحفاظ على أهداف الحياة القيمة.
- كيف يبدو أن تؤسس نظامًا لتناول الطعام بانتظام عندما لا تكون في منشأة سكنية؟ (أذكر باختصار)
- ما لا يقل عن 3 وجبات وما يصل إلى وجبتين خفيفتين في اليوم. لا تأكل خارج أوقات الوجبات / الوجبات الخفيفة، ولكن تناول جميع الوجبات والوجبات الخفيفة.
- لا تمضي وقتًا طويلاً دون تناول الطعام
- اتبع خطة الوجبات على النحو الموصي به من قبل اختصاصي التغذية
- خطط مسبقًا: تعرف على ماذا ومتى تأكل
- في البداية، حدد أوقات الوجبات بناءً على الأوقات التقليدية ومتى يأكل الآخرون. لا تعتمد على الإحساس بالجوع والامتلاء في البداية، لأن هذه الأحاسيس تستغرق بعض الوقت حتى تعود إلى طبيعتها.
- ما الذي يجعل من الصعب متابعة خطط وجباتك؟ ما هي العوائق؟
- الأفكار المزعجة والمشاعر والأحاسيس الجسدية (احصل على أمثلة محددة).
- إذا واجه المشاركون صعوبة في الإجابة، اطلب منهم تخيل آخر مرة واجهوا فيها صعوبة في إنهاء وجبة في لينفرو وإخبار المجموعة بما كان صعبًا بشأن تلك الوجبة.
- الحاجز المشترك: العقل قصير المدى مقابل العقل طويل المدى (القيم) الأفكار في الوقت الحالي قد لا تتوافق مع القيم طويلة المدى (10 دقائق)
- ما هي قيمك على المدى الطويل؟ ما هي الأشياء التي تريد أن تكون حياتك حولها؟
- أعط بعض الأمثلة: قد تقدر أشياء مثل التعليم والأسرة والصداقة ووجود علاقة رومانسية وخدمة مجتمعك وما إلى ذلك
- اجعل المرضى يسردون القيم والأهداف التي لديهم للمستقبل.

- القيم جزء من عقلنا على المدى الطويل. لا يمكننا تحقيقها على الفور، إنه شيء نحتاج دائمًا إلى العمل عليه. (على سبيل المثال، هل يمكنك تحقيق "أن تكون صديقًا جيدًا"؟)
- في كثير من الأحيان، ما هو "أسهل" في الوقت الحالي لا يتوافق مع عقولنا طويلة المدى. في هذه الحالات، يكون عقلنا قصير المدى وعقلنا طويل المدى في صراع.
- متى واجهت هذا؟ كيف يرتبط هذا باتباع خطة الوجبة الخاصة بك؟
- في الماضي في مواقف صعبة مثل هذه، ربما تكون قد استمعت إلى الأفكار التي طرحها عقلك قصير المدى. ما الذي يمكننا فعله لمنح عقلنا طويل المدى فرصة أفضل للفوز؟
- تعرف على قيمنا، وتذكيرك باستمرار، واحتفظ بقائمة من الأهداف معنا، وما إلى ذلك.
- كن على استعداد لتجربة ضائقة قصيرة المدى في خدمة عيش الحياة التي تهتم بها.
- كيف سيبدو أن تكون مستعدًا لتجربة الأفكار والمشاعر السلبية التي تعيق تناول الطعام بانتظام، مع الاستمرار في اتباع خطة الوجبة؟
- اتباع خطة الوجبة الخاصة بك على الرغم من الأفكار والمشاعر المزعجة التي تخبرك أنه لا يمكنك (ربما لا أستطيع تناول هذا، أشعر بالشبع). اتباع خطة الوجبة الخاصة بك، حتى عندما تكون متوترًا، أو قلقًا، أو مكتئبًا، أو تشعر بالخروج عن السيطرة، وما إلى ذلك، لأننا نعلم أننا لا نستطيع أن نعيش الحياة التي نريدها إذا كنا عالقين في اضطراب الأكل لدينا.
- متى كنت غير راغب في تجربة ضغوط أخرى في الحياة واستخدمت التقييد أو النهم كإستراتيجية تحكم / إلهاء؟ كيف يبدو أن تكون أكثر استعدادًا هنا؟
- كيف يمكنك زيادة الرغبة؟ كيف يمكنك استخدام الإلحاح في تصفح الإنترنت؟
- اذكر الحافز على الشراهة بمجرد تناول طعام محظور أو حث على التطهير بعد تناول "الكثير". ما هو شكل الإلحاح على الأمواج هنا؟
- طرق لزيادة الرغبة: البداية الصغيرة: شق طريقك نحو أهداف أكثر تحديًا. تدرب على إدراك الأفكار دون محاولة تغييرها.
- الانتقال: إحدى الطرق لتكون أكثر استعدادًا للانخراط في السلوكيات التي نهتم بها على الرغم من الأفكار والمشاعر المزعجة هي الابتعاد عن أفكارنا. نحن نسمي هذا عدم الارتباك.
- لماذا من المفيد أن نكون قادرين على رؤية أفكارنا كأفكار لدينا؟
- الجواب: أفكارنا ليست دائما دقيقة. نميل إلى اعتبار أن أفكارنا تقدم صورة لكيفية وجود العالم، بينما تمثل في الواقع تفسيرنا للعالم.
- تسمية الفكر(GOOYM 75 (defusion (10 دقائق)

- نظارات صفراء "عندما تفكر في فكرة ما، فإنها تبني عالمك. عندما ترى فكرة، يمكنك أن ترى كيف يبني عالمك (أنت تفهم ما تعنيه) ولكنك ترى أيضًا أنك تقوم بالبناء. يمنحك هذا الوعي مساحة أكبر قليلاً للمرونة. سيكون الأمر كما لو كنت ترتدي دائمًا نظارة شمسية صفراء ونسيت أنك ترتديها. التشوه هو مثل خلع النظارات وإمساكها بعيدًا عن وجهك بعدة بوصات. ثم يمكنك أن ترى كيف تجعل العالم يبدو أصفر، بدلاً من رؤية العالم الأصفر فقط ".
- النقطة الأساسية: أننا غالبًا ما نكون غير مدركين لأفكارنا لأننا معتادون على رؤية العالم من خلالها بدلاً من النظر إليها.
- أحد الأساليب التي يمكن أن تساعدك في التعرف على أفكارك ومشاعرك وذكرياتك وأحاسيسك الجسدية أثناء مرورها هو تصنيفها على حقيقتها. قم بتسمية ما تفعله بالضبط، بدلاً من مجرد التفكير في الفكرة.
- "لدي فكرة [تصف الفكر]" "لدي شعور [x]" "ألاحظ الرغبة في [x]"
- عندما نرى من خلال أفكارنا، فإننا نميل إلى فعل ما يقولون ولكن عندما ننظر إليهم ونراهم على حقيقتهم، فإننا نكتسب حرية التصرف بشكل مستقل عنها.
- هل يمكن لشخص أن يعطي مثالاً على الشكل الذي قد يبدو عليه هذا؟
  - مثال: أن تقول لنفسك "لدي فكرة أنه لا يمكنني إنهاء هذا الوجبة الرئيسية" مع الاستمرار في إكمال وجبتك. "أشعر بالقلق" أثناء الاتصال بالشركات للسؤال عن فرص العمل.
- الخلاصة والواجب المنزلي (5 دقائق).
- مراجعة الجلسة: الرسالة التي يتم أخذها إلى المنزل من استعارة Quicksand هي أنه ليس نقص الجهد هو المشكلة (كما يتضح من محاولاته العديدة للسيطرة على الضغوط)، بل النظام الأساسي الذي لا يعمل، لأنه لا يمكن أن يعمل. سلط الضوء على الطبيعة غير البديهية لعدم معاناة المرء من مشاكله. لاحظ أن الاستعداد لتجربة الأحداث المرتبطة بتناول الطعام يتطلب تدريبًا ويمكن أن يمثل تحديًا، تمامًا مثل محاولة حبس النفس. ولكن إذا كنا "نتسكع" مع الحوافز القوية التي نختبرها بدلاً من الرد الفوري عليها، فغالبًا ما نرى أن هذه الحوافز تأتي وتذهب من تلقاء نفسها. إن الانتباه لأهدافنا وقيمنا طويلة المدى يمكن أن يساعدنا في اتخاذ قرارات على المدى القصير تتماشى بشكل أفضل مع ما نحن فيه ونذهب على المدى الطويل. يمكن أن يساعدنا إبعاد أنفسنا عن أفكارنا في تحقيق ذلك.
- سلط الضوء على أهمية الاستمرار في التفكير في الموضوعات التي تمت مناقشتها في جلسة اليوم خلال الأسبوع المقبل. لاحظ أيضًا أنه سيتم تعيين واجبات منزلية في ختام كل جلسة لتعزيز العمل المستمر بين الجلسات. التأكيد على أهمية إتمام الواجب البيتي.

- العمل في المنزل:

- حث التصفح (ورقة عمل). حاول مرة واحدة على الأقل قبل الجلسة التالية أن تلاحظ عندما يكون لديك دافع قوي وممارسة الإلحاح على ركوب الأمواج. يمكن أن يكون ذلك أثناء الوجبة أو أثناءها أو في وقت آخر تشعر فيه برغبة قوية كما هو الحال في المواقف الاجتماعية. أجب عن الأسئلة التالية: كيف كان هذا؟

هل تغيرت الإلحاحات أو الرغبات؟ هل جربتهم بطريقة جديدة؟ (اليقظة / التقبل)

- تدرب على الاستعداد لمتابعة خطة الوجبة الخاصة بك. تحدى نفسك بأطعمة قد لا تجربها عادة أو بوجبة خفيفة. تدرب على اتخاذ الخيارات الصعبة التي تتماشى مع القيم، على الرغم من الأفكار والمشاعر المؤلمة.

الجلسة الثانية

جدول أعمال مجموعة علاج التقبل والالتزام

- مراجعة الواجب المنزلي
  - ناقش الخبرات التي تتبع استراتيجيات المواجهة ومع "إسقاط الحبل".

- الرمال المتحركة
  - عندما تسقط في الرمال المتحركة، يكون رد فعلك الطبيعي هو محاولة إخراج نفسك. ومع ذلك، فكلما زادت صعوبة دفع الرمال بعيدًا، كلما انجذبت إلى أسفل. الطريقة الوحيدة لمنع نفسك من الغرق هي أن تفعل عكس غرائزك الطبيعية وتزيد من تلامسك مع الرمال من خلال الاستلقاء دون حراك.
  - هذا يتعلق بكيفية تعاملنا مع تجاربنا الداخلية. كلما حاولنا الكفاح للتخلص من الأفكار والمشاعر غير المرغوب فيها أو تغييرها، كلما انغمسنا في معركتنا الداخلية.

- الرغبة
  - البديل لهذا النضال هو التقبل وجود هذه التجارب الداخلية غير السارة في خدمة القدرة على الانخراط في الأنشطة التي نقدرها.

- أن يكون طوعا ينفث
  - يسمح لنا هذا التمرين بتجربة كيف تبدو الرغبة في العمل. استطعنا أن نلاحظ أحاسيسنا الداخلية، حتى عندما كانت غير سارة، دون محاولة محاربتها، من أجل تحقيق هدف.

- حث على ركوب الأمواج
  - يمكن استخدام هذه الاستراتيجية نفسها عندما نشعر بدوافع قوية. إذا "تمكنا" مع الرغبة بدلاً من الكفاح معها، نجد أنها تزداد قوة ثم تضعف، مثل الموجة.

- الاستعداد واتباع خطة الوجبة
  - يمكننا استخدام استراتيجيات الاستعداد عندما نشعر بعدم الراحة في محاولة تطبيع تناولنا للطعام. هذا مهم لأن الأكل الطبيعي يسمح لنا بأن نكون بصحة جيدة جسديًا وعاطفيًا بما يكفي لتحقيق أهداف الحياة القيمة.

- العقل قصير المدى مقابل العقل طويل المدى
  - غالبًا ما تكون الأفكار التي تنتجها أذهاننا في الوقت الحالي غير متوافقة مع قيمنا طويلة المدى. في حين أنه من الأسهل الاستماع إلى هذه الأفكار، فإن الاستعداد لتجربتها أثناء الانخراط في سلوك قيم يساعدنا على التحرك في الاتجاه الذي نريد أن نسير فيه.

- نظارات صفراء

غالبًا ما نرى العالم من خلال أفكارنا بدلاً من النظر إليها. هذا كما لو كنت ترتدي دائمًا نظارة شمسية صفراء ونسيت أنك كنت ترتديها

هم. التشوه هو مثل خلع تلك النظارات والإمساك بها حتى ترى كيف تجعل العالم يبدو أصفر، بدلاً من رؤية العالم الأصفر.

- تسمية الفكر

يمكننا تحقيق بعض المسافة من محتوى أفكارنا ومشاعرنا ودوافعنا من خلال تصنيفها على حقيقتها. في المرة القادمة التي تجد فيها نفسك منخرطًا في محتوى أفكارك، أدخل الكلمات "لدي فكرة [تصف الفكر]."

- العمل في المنزل: جرب ركوب الأمواج الحافز ومارس الاستعداد عند اتباع خطة الوجبة الخاصة بك

الجلسة الثانية: النصيحة

حث التزحلق

في المرة التالية التي تواجه فيها رغبة قوية (مثل الرغبة الشديدة في تناول الطعام، أو الرغبة في ممارسة الرياضة، أو الرغبة في التقيؤ) حاول جذب انتباهك بالكامل إلى هذه الرغبة دون محاولة الانخراط في محتوى تلك الرغبة من خلال محاولة اتخاذ قرار فوري حول ما إذا كنت ستتبعه أم لا. بدلاً من ذلك، "اتبع" الدافع، ولاحظ كيف أن شدة الرغبة تصبح أقوى ثم أضعف، مثل صعود الأمواج وتكسرها في المحيط.

لاحظ بالضبط أين تبدأ الرغبة وتنتهي في جسمك. حاول تحديد المكان الدقيق الذي تشعر فيه بالحاجة. انظر ما إذا كان يمكنك السماح لهذا الشعور بالتواجد وفي نفس الوقت، عدم الرد على وجوده. لاحظ أي أفكار تطرأ، واشكر عقلك بلطف على هذه الفكرة، دون أن تسيطر عليها تلك الفكرة. لاحظ المشاعر الأخرى التي قد تظهر بخلاف الدافع. افحص جسمك بالكامل ولاحظ أنه بالإضافة إلى الإلحاح، يحتوي جسمك على أحاسيس أخرى ويستمر في العمل. إذا وجدت أن الدافع أصبح أقوى، فتخيل أنك تخلق هذا الدافع باستمرار بشكل متعمد. أغمض عينيك وشاهد ما إذا كان بإمكانك تكرار هذه الرغبة الملحة في خيالك المنفصل عن جسدك. غيّر الشعور بهذه الرغبة من شيء غير مرحب به تتم زيارته لك إلى شيء تصنعه عمدًا، فقط من أجل الشعور بما يشبه ذلك. هذا الدافع الجديد هو نفسه من الناحية الرسمية، لكنه من صنعك. هل أنت بحاجة للتهديد من إبداعك؟

لقد مارست ركوب الأمواج أثناء تجربة الرغبة في ذلك

____

. كيف كانت هذه التجربة؟

____

____

____

____

هل تغيرت الرغبة أو الرغبة؟

هل جربت الإلحاح بطريقة جديدة؟

الجلسة الثانية: النصيحة

الاستعداد لتحدي نفسك بالطعام

تدرب على الاستعداد لتحدي نفسك لتغيير طعامك بطريقة ما. (تناول وجبة خفيفة غير مطلوبة، وانتهي من كل الوجبة الصعبة بالنسبة لك، وانتهي من الوجبة دون استخدام أي طقوس غذائية، وحدد خيارًا لوجبة لا تجرِّبه عادةً). أكمل ورقة العمل التالية:

هذا الأسبوع سوف أتحدى نفسي من خلال:

____

____

من أجل القيام بذلك، أنا على استعداد لتجربة الأفكار أو المشاعر أو الإلحاحات أو الأحاسيس التالية أثناء العمل نحو هدفي (على سبيل المثال: التفكير في أنني سأصبح سمينًا؛ الشعور بأنني ممتلئ جدًا):

____

____

____

____

____

____

هل تمكنت من تحقيق هذا التحدي؟__________________.

إذا كان الأمر كذلك، فما الاستراتيجية التي استخدمتها عند ظهور الأفكار والمشاعر المؤلمة؟ إذا لم يكن كذلك، فما الذي منعني من إجراء هذا التغيير؟ كيف يمكنني زيادة رغبتي في ترك هذه الحواجز موجودة وإجراء هذا التغيير على أي حال؟

الجلسة 3

- مقدمات ومراجعة متطلبات المجموعة (انظر الجلسة 1 للحصول على التفاصيل) (5 دقائق)
    - راجع نموذج العلاج بالتقبل والالتزام (انظر الجلسة 1 للحصول على التفاصيل).
- مراجعة الجلسة الأخيرة (5 دقائق): استعارة الرمال المتحركة، وإفشال التشويش (النظارات الشمسية الصفراء، "لدي فكرة أن ..."، الاختلافات بين العقل على المدى القصير والعقل طويل المدى. اذكر لأولئك الجدد على المجموعة أنه لا ينبغي لهم القلق حول استيعاب هذه الأمور حتى الآن، سوف يراجعونها بمزيد من التفصيل في جلسة أخرى هذه المراجعة هي فرصة لأعضاء المجموعة الجدد للتعرف على ما ناقشناه الأسبوع الماضي والبدء في التفكير في بعض هذه المفاهيم الجديدة.
- مراجعة الواجب المنزلي (5 دقائق): ممارسة ركوب الأمواج الحثيث والاستعداد لاتباع خطة الوجبات. اسأل من أكمل واجباته المدرسية. الثناء على الانتهاء من الواجبات المنزلية وحل المشكلة عائق الإكمال والحاجز أمام استخدام المهارة. شجع المرضى على مواصلة الممارسة. أشر إلى أننا سنراجع الخبرات مع الواجبات المنزلية لاحقًا في الجلسة.
- استعارة جهاز كشف الكذب (يأس إبداعي) (15 دقيقة).
- ابدأ بطلب متطوع من المجموعة. اجعلهم يجلسون على كرسي في مقدمة الغرفة، ثم اسألهم:

> "لنفترض أنني قمت بتوصيلك بأفضل جهاز كشف كذب تم بناؤه على الإطلاق. هذه آلة مثالية، الأكثر حساسية صنعت على الإطلاق. عندما تكون جميعًا على علم بذلك، لا توجد طريقة يمكن أن تثيرك أو تقلق دون أن تعرف الآلة ذلك. لذا أقول لك أن لديك مهمة بسيطة للغاية هنا: كل ما عليك فعله هو أن تظل مسترخيًا. ومع ذلك، إذا كنت قلقًا قليلاً، فسأعرف ذلك. أعلم أنك تريد المحاولة بجد، لكني أريد أن أعطيك حافزًا إضافيًا، لذلك لدي أيضًا مقلاع لأجلسك فيه. إذا بقيت مسترخياً، فلن يطلق النار عليك من النافذة، ولكن إذا شعرت بالتوتر (وسأعرف ذلك لأنك متصل بهذه الآلة المثالية)، سيتم إخراجك من النافذة وتسقط حتى الموت. لذا، استرخي فقط! ... حسنًا، جاهز، 1، 2، 3، انطلق ... (اضغط على الزر لبدء تشغيل الجهاز)
>
> ماذا تتوقع أنه حدث؟ (وقفة) خمن ماذا ستحصل؟ بأم! كيف يمكن أن تعمل بطريقة أخرى؟ أصغر جزء من القلق سيكون مرعبًا. ستفكر، "يا إلهي! ماذا لو شعرت بالقلق! هاهي آتية!" بام! أنت لحم ميت. كيف يمكن أن تعمل بطريقة أخرى؟ " (هايز وآخرون، 1999)

- ما مدى تأكدك من أنه سيتم إطلاق النار عليك من النافذة؟ لماذا تعتقد أن إطلاق النار من النافذة كان أمرًا لا مفر منه؟ هل من الممكن أنهم لم يكونوا متحمسين بما فيه الكفاية؟ لماذا لا نستطيع السيطرة على مشاعرنا حتى عندما يكون لدينا هذا النوع من الحوافز؟
- تسمح هذه الاستعارة بالحقيقة المهمة المتمثلة في أنه من الصعب للغاية التحكم في الأفكار والمشاعر عن قصد، خاصةً عندما تبدو مخاطر مثل هذا التحكم عالية. مع هؤلاء المرضى، أكد على مدى صعوبة السيطرة على الأفكار المتعلقة بالأكل / الوزن والضيق على ضغوط الحياة المختلفة. يوضح هذا الاستعارة أنه حتى عندما يكون لديك كل الحافز للسيطرة على القلق، فإنك لا تزال غير قادر على التحكم في مشاعر القلق لديك.
- نموذج المراجعة: في الأساس، أعراض اضطراب الأكل هي أشكال من التجنب التجريبي. نموذج اضطرابات الأكل القائم على العلاج بالتقبل والالتزام هو أن سلوك التجنب يكون مدفوعًا بالرغبة في تجنب بعض الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة (أي التجنب التجريبي). وبالتالي، فإن سلوكيات الأكل غير الصحية مثل التقييد / الإفراط في تناول الطعام / التطهير تعمل كآلية للتكيف تسمح لنا بتجنب / التحكم في الأفكار والمشاعر المؤلمة. ولكن كما هو الحال مع جهاز كشف الكذب، على الرغم من أن هذه السلوكيات تساعدنا على التعامل مع القلق / الاكتئاب / القلق / تدني احترام الذات وما إلى ذلك على المدى القصير، فإن هذه الاستراتيجيات

محكوم عليها بالفشل في النهاية على المدى الطويل. إنها تأتي أيضًا بسعر مرتفع - فهي تكلفنا القدرة على الانخراط في أنشطة أخرى نقدرها.

هل يمكن لشخص أن يعطينا مثالاً على كيفية استخدامهم لسلوكيات التجنب للتعامل مع الأفكار والمشاعر المزعجة؟ ما مدى نجاح هذا على المدى القصير؟ ماذا عن المدى الطويل؟
تقديم مفارقة الاستعداد: إذا كنت لا ترغب في الحصول عليها، فستفعل ذلك. اسأل كيف يرتبط هذا باستعارة جهاز كشف الكذب.
فكر مرة أخرى في واجب ركوب الأمواج هنا. كيف كان شعورك عندما تترك الحوافز تأتي وتذهب بدلاً من النضال معها؟
لماذا يجب أن نكون أكثر استعدادًا لتجربة المشاعر والعواطف المؤلمة؟
تمكننا من الانخراط في الأنشطة التي نقدرها.
تمرين المرثية(القيم) (15 دقيقة)
تمرين المرثية: تخيل أنك ماتت فجأة، لكن القوى الأعلى تسمح لك بحضور جنازتك. أكمل ورقة العمل الخاصة بتمرين المرثية: ماذا سيقول أصدقاؤك عنك الآن، في خضم صراعاتك مع الأكل والصعوبات الأخرى؟
قدم القيم كنقاط بوصلة. إنها تشير إلى الاتجاه الذي يجب أن تتحرك فيه، ولكنها ليست وجهات. يمكن للمرء أن يتحرك "شرقًا"، ولكن بغض النظر عن المسافة التي يقطعها المرء، فلن يصل أبدًا إلى "الشرق". من ناحية أخرى، من المحتمل أن تكون الأهداف وجهات يمكن تحقيقها (مثل علامات الأميال) على طول المسار في اتجاه القيم.
أكمل ورقة عمل المرثية الثانية: ماذا تريد أن يقول أصدقاؤك وعائلتك عنك؟ ماذا كنت تريد أن تقف ل؟ ما هي القيم التي تريد أن تتذكرها حياتك؟ ما الذي كنت تود تحقيقه في حياتك؟
قد يعاني بعض المرضى من هذا التمرين، لأنهم فقدوا الاتصال بالعديد من المجالات القيمة في الحياة أثناء تطورهم لاضطراب الأكل. إذا لزم الأمر، فقم بإعطاء المطالبات أو الفئات التي قد يقدرونها.
كم عدد الأشخاص الذين وجدوا أن هناك عناصر على المرثية الثانية لم تكن موجودة في الأول والعكس صحيح؟
ساعد المرضى على إدراك أنهم يعيشون حياتهم بطريقة تجعل من الصعب / المستحيل التركيز / التحرك نحو ما هو في الواقع أكثر أهمية بالنسبة لهم.
إنهم منشغلون جدًا بالمخاوف / الأفكار المتعلقة بالطعام وشكل الجسم، وبالتالي يتجنبون تجربة الأفكار والمشاعر المزعجة بحيث لا يتبقى لديهم أي موارد للتركيز على جوانب حياتهم التي قد تكون ذات مغزى أكبر.
اطلب من المريض مشاركة عنصر أو عنصرين من المرثية القيمة. هذا تمرين قيم يجب أن يرتبط بالاستعداد وجدول أعمال التحكم. لاحظ كيف أن المريضة لم تبلغ عن رغبتها في أن يتم تذكرها بسبب سلوكيات غير قادرة على التكيف مثل، "أن تكون جيدًا حقًا في التحكم في أكلها" أو "أن تكون نحيفًا حقًا".
لاحظ أن القيم "تكريم" من حيث أنها توفر الأساس المنطقي لـ "إسقاط الحبل". توفر الرغبة المتزايدة في العيش بأفكار وعواطف مؤلمة الفرصة للتركيز على جوانب أخرى من حياة الفرد والتي ستوفر المعنى والوفاء الشخصي وما إلى ذلك.
كما ناقشنا للتو، تشير القيم إلى الاتجاهات التي نريد الانتقال إليها، في حين أن الأهداف هي أهداف فعلية يمكن تحقيقها. بالطبع نريد أن تكون أهدافنا

تحددها قيمنا. بالنظر إلى القيم التي توصلنا إليها منذ لحظة، ما هي أهم أهدافك المتعلقة بعملنا معًا؟

هل جعلت أفعالك في الأسبوع الماضي فيما يتعلق التجنب لديك أقرب إلى قيمك أو أبعد عنها؟ إذا كان أبعد، ماذا يمكنك أن تفعل بدلاً من ذلك؟

الانتقال: أحد الأشياء التي تجعل من الصعب التعايش مع قيمنا هو أننا غالبًا ما نقع في عذر العطاء. نقول لأنفسنا "أريد تحقيق هذا الهدف، ولكن هل هذا صعب للغاية" أو "أريد اتباع خطة الوجبة الخاصة بي، لكنني أشعر بالشبع للغاية".

احصل على بعض الأمثلة من المرضى حول الأسباب التي يقدمونها لأنفسهم لعدم السير في اتجاه قيمهم.

لاحظ أن الكلمة الشائعة التي ظهرت كانت "لكن".

انزل عن تمرينك (التشوه الإدراكي) (10 دقائق)

يوضح هذا التمرين مدى سهولة انجرار المرضى إلى صراع مع أفكارهم ومشاعرهم. لسوء الحظ، من المرجح أن يستخدم المرضى "لكن" مرات عديدة كسبب لعدم التصرف. من الواضح أن هذا يقيد حياتهم ويتعارض مع السلوك المدفوع بالقيمة. يمكن أن يكون لهذا التغيير الصغير تأثير كبير على ما قد يحدث بعد ذلك. يمكن وينبغي صياغة هذه الاتفاقية البسيطة طوال فترة العلاج للمساعدة في توضيح كيف يمكن أن تكون هذه الاصطلاحات اللفظية متأصلة.

أعط عدة أمثلة على استخدام "لكن" بدلاً من "و" لكل من أفكار التجنب والأفكار الأخرى.

- اسأل المرضى عن أمثلتهم الخاصة.
- شجع المرضى على التدرب على استبدال "لكن" بـ "و" لبقية الجلسة. يمكن للمعالج أن يكون يقظًا
  -
  -
  -
  -
  -

"هذا شيء أريد منا استخدامه أثناء عملنا معًا. يتعلق الأمر باستخدامنا لكلمة "لكن". هذه كلمة تضع مجموعة من الأفكار في مواجهة مجموعة أخرى. "لكن" تعني حرفياً أن ما يلي الكلمة يتعارض مع ما سبق الكلمة. على سبيل المثال، فكرت هذا الصباح، "أنا بحاجة إلى النهوض من السرير للذهاب إلى العمل، لكنني أفضل النوم." انظر كيف أن هذا "لكن" نفي كل ما قلته من قبل؟ كلمة "لكن" يمكن أن تكون محدودة للغاية. هل يمكن لأي شخص أن يفكر في بعض الأمثلة عند استخدام "لكن"؟ (شجع مجموعة متنوعة من الردود ولاحظ بعض الأمثلة)

الآن، سأقوم بوصف خدعة بسيطة للغاية لمنع "لكن" من الوقوع في طريقنا. حاول استبدال "لكن" بـ "و". سأفعل ذلك بمثالي أولاً؛ فقلت: بدلاً من أن أقول، "أنا بحاجة إلى النهوض من السرير للذهاب إلى العمل، لكنني أفضل أن أنام فيه"، فأنا بحاجة إلى النهوض من السرير للذهاب إلى العمل، وأفضل النوم. " انظر كيف يغير ذلك الأشياء؟ دعنا نحاول استبدال بعض "التحفظات" بـ "و" باستخدام الأمثلة التي قدمتها ". (إيفرت وفورسيث، 2005)

  -
  -
  -
  -
- لاستخدامهم لـ "لكن" بهذه الطريقة، ويمكنه أن يشير إليها على الفور ويطلب من المريض إعادة صياغة الجملة كما تحدث.
- اسأل المشاركين عن علاقة ذلك بممارسة الرغبة. ما هي الأمثلة التي يمكنهم التفكير بها فيما يتعلق بالطعام / الأكل / صورة الجسم؟
- لا يؤدي استبدال "لكن" بـ "و" إلى تغيير الفكر غير السار أو اختفائه، بل يتيح لنا بدلاً من ذلك أخذ هذه الفكرة معنا، والاستمرار في أداء السلوك الذي نهتم به.
- ذكر المشاركين أن فكرة النأي بالنفس عن محتوى أفكاره تسمى تشتيت الانتباه. مراجعة استراتيجيات نزع السلاح التي تمت تغطيتها الأسبوع الماضي (على سبيل المثال، "لدي فكرة أن ...") هل كان المشاركون قادرين على استخدام هذه الإستراتيجية؟
- التطبيق العملي: استخدام Defusion لمعالجة "الشعور" بالدهون. (10 دقائق)

إن الشعور بالسمنة تجربة طبيعية تمر بها معظم النساء، ولكن من بين الأفراد الذين يعانون من اضطرابات الأكل، يمكن أن يكون ذلك عائقًا أمام الشفاء.

كيف يعمل الشعور بالسمنة كحاجز بالنسبة لك؟ نحن نميل إلى مساواة الشعور بالسمنة بكوننا بدينين. ومع ذلك، فإن الشعور بالسمنة يتقلب بسرعة في حين أن الوزن الفعلي لا يتغير. ارسم مخططًا من Fairburn pg. 115.

في المرضى الذين يعانون من اضطرابات الأكل، غالبًا ما يكون الشعور بالسمنة تسمية خاطئة لبعض المشاعر (مثل القلق والحزن) أو التجارب الجسدية (مثل الانتفاخ والامتلاء).

لذلك، ربما يكون الشعور بالسمنة فكرة نريد نزع فتيلها. غالبًا ما يُنظر إلى الشعور بالسمنة على أنه "سمين".

كيف يمكن أن نفعل ذلك؟ كيف يمكننا أن ننظر إلى هذا على أنه شعور نشعر به قد لا يكون دقيقًا؟ كيف يمكننا استخدام الدرس و / ولكن للابتعاد عن هذا الفكر؟ (و مقابل ولكن، تسمية الفكر)

- الهدف: تعلم أن تكون مدركًا لما يعنيه "الشعور بالسمنة" حقًا (الفكر، الإحساس الجسدي، إلخ) وتعلم كيفية نزع فتيل ذلك.
- الانتقال: كيف يمكن أن يلعب اليقظة الذهنية دورًا في تقليل حاجز الشعور بالسمنة؟ الجواب: من خلال إدراك ما نشعر به أو نفكر فيه بالفعل!

كن حيث أنت(اليقظة) (5 دقائق)

- يشجع هذا التمرين الانتباه اليقظ ويمكن ربطه بالحاجة إلى اليقظة الذهنية في السعي لتطوير الاستعداد لتجربة الأحاسيس المرتبطة بعيش حياة قيمة.
- اشرح أن الهدف من هذا التمرين هو المساعدة في صقل مهاراتهم في اليقظة الذهنية. شجع المرضى على الجلوس بشكل مريح على كراسيهم، وإغلاق أعينهم، وأخذ بعض الأنفاس العميقة. اشرح أن هذا التمرين قد يكون مريحًا ولكن الغرض الأساسي منه هو تعزيز اليقظة. اقرأ التعليمات التالية:

"الآن جلب وعيك ببطء إلى أطراف أصابعك. اشعر بأصابعك. افرك أطراف أصابعك معًا. كيف يشعرون؟ هل يمكنك أن تشعر بالثغرات الصغيرة على أطراف أصابعك والتي هي بصمات أصابعك؟ خذ وقتك وحاول أن تشعر بها. ماذا يحبون؟ هل أطراف أصابعك خشنة بسبب كثرة العمل أم أنها ناعمة وحريرية؟ لاحظ هذه المشاعر وامضِ قدمًا.

الآن أرح أصابعك حيث كانت من قبل. ما الذي يلمسونه؟ ماذا يعني أن تشعر؟ هل هي طرية أم صلبة؟ هل لها أي سمات مميزة أخرى؟ خذ الوقت الكافي لامتصاص الطريقة التي تشعر بها هذه الأشياء بأطراف أصابعك.

الآن لفت انتباهك إلى يديك وذراعيك. ما هو شعورهم؟ ربما تكون مسترخية وثقيلة. ربما لا يزالون متوترين من عمل يوم طويل. في كلتا الحالتين على ما يرام. ليست هناك حاجة للحكم، ببساطة لاحظ المشاعر بين ذراعيك ويديك. هل هناك اوجاع او الام؟ قم بتدوين هذه الملاحظات ولكن لا تركز عليها. ما عليك سوى ملاحظة الألم والمضي قدمًا.

ماذا عن وجهك كيف يشعر وجهك؟ هناك كل أنواع الأحاسيس التي يجب استكشافها في وجهك. فكر في جبينك. هل هو أملس ومسطح أم أنه مجعد بالتوتر؟ مرة أخرى، لا تحاول تغييره، فقط لاحظ ذلك. الآن انقل وعيك إلى أنفك. كيف تشعر؟ هل تشعر بتدفق الهواء البارد إلى رئتيك أم أن الهواء دافئ؟ انتبه إلى الشعور للحظة. ثم فكر في فمك. كيف وضع فمك؟ هل تتم متابعته؟ هل هو مفتوح؟ هل هو مغلق؟ ماذا عن داخل فمك؟

هل هو رطب أم جاف؟ هل يمكنك أن تشعر بغطاء اللعاب داخل فمك وحلقك؟ اكتشف كل الأحاسيس الموجودة في وجهك. ربما يمكنك أن تشعر بالزيت على بشرتك. ربما تكون بشرتك جافة. ربما لا يوجد شعور على الإطلاق. فقط لاحظ ذلك وامضِ قدمًا.

الآن فكر في الغرفة التي أنت فيها. أين أنت في الغرفة؟ هل لديك إحساس بمكان الباب؟ ماذا عن السقف؟ هل يمكنك أن تشعر بجسمك في سياق هذه المساحة الأكبر؟

عندما تكون جاهزًا، افتح عينيك وألق نظرة حول الغرفة ". (إيفرت وفورسيث ، 2005)

كيف كان شعورك أن تكون متيقظًا في اللحظة الحالية؟ كيف يغير اليقظة من الطريقة التي تختبر بها الأحاسيس الداخلية؟ كيف يمكن أن تساعدك على التحرك في اتجاه قيم؟

الخلاصة والواجب المنزلي (5 دقائق).

مراجعة الجلسة: الرسالة التي نأخذها إلى المنزل من استعارة جهاز كشف الكذب هي أنه في كثير من الأحيان، كلما حاولنا السيطرة على شيء ما، كلما ازداد الأمر سوءًا. هذا ينطبق بالتأكيد على محاولة السيطرة على التجارب الداخلية من خلال الأكل المضطرب. بالطبع، لن يكون هناك سبب يدفعنا للتخلي عن أجندة التحكم هذه إذا لم تكن مصحوبة بتكلفة. كما أبرزه تمرين المرثية، من نواح كثيرة، فإن صراعنا الحالي مع الأكل يحدنا من التحرك نحو الأشياء التي نريد حقًا أن تكون حياتنا حولها. أخيرًا، قم بتسليط الضوء على ميل المرء إلى الوقوع في وضع إعطاء العقل، خاصة عند استخدام كلمة "لكن". تعطي هذه الأسباب إحساسًا خاطئًا بأنه لا يمكن أن يحدث شعوران متعارضان في نفس الوقت، ومع ذلك، تشير التجربة إلى أن هذا ليس صحيحًا بالضرورة. لذلك، يجب توجيه المرضى للتركيز على عندما يكونون في وضع إعطاء العقل، ومعرفة ما إذا كان من الممكن الانخراط في سلوكيات قيمة والشعور بالقلق في نفس الوقت (بمساعدة الرغبة). يمكن أن يساعدك الإدراك الواعي للأفكار والمشاعر والأحاسيس الحالية في أن تصبح أكثر وعيًا بهذه التجارب الداخلية.

العمل في المنزل: توزيع الأسباب كأسباب (التشوه المعرفي)

نشرة الأسباب كأسباب هي تمرين يفحص فيه المريض تفكيره / سببها ويقيم آثارها على السلوك. ويقصد به توضيح أهمية عدم السماح لأسباب (مثل التركيبات اللفظية) لإملاء السلوك.

تدرب على استخدام فك الاندماج عندما تشعر بالسمنة أو عندما تكون لديك أفكار أو مشاعر أخرى قد تكون أو لا تكون صحيحة، ولكنها تمنعك من الانخراط في قيمك.

الجلسة الثالثة

جدول أعمال مجموعة علاج التقبل والالتزام

- **استعارة جهاز كشف الكذب**

- تخيل أنك متصل بجهاز كشف الكذب. مهمتك الوحيدة هي ألا تقلق. إذا قمت بذلك، فسيخرجك الجهاز من النافذة. ماذا تعتقد سوف يحصل؟ يبدأ معظم الناس تلقائيًا في الشعور بالقلق من احتمال أن يصبحوا قلقين. في غضون ثوان قليلة الازدهار! إنهم خارج النافذة. كلما حاولنا بشدة ألا نشعر بشيء ما، كلما شعرنا به أكثر. كلما حاولنا عدم التفكير في فكرة معينة، كلما عاد إلينا أكثر. جهودنا لتجنب الأفكار والمشاعر المحزنة تأتي بنتائج عكسية.

- **تمرين المرثية**

- في الوقت الحالي، نحن لا نعيش بشكل متسق مع قيمنا، لأن اضطرابات الأكل لدينا قد استحوذت على حياتنا. يجب أن نتخذ قرارًا واعيًا لتحديد ما هو مهم بالنسبة لنا، والبدء في السير في هذا الاتجاه.

- إن أهمية أن نعيش حياة نقدرها هو سبب حاجتنا لأن نكون مستعدين للجلوس مع مشاعرنا. إذا استخدمنا بغرض تجنب" لتجنب أفكارنا ومشاعرنا، فسوف نستمر في منعنا من عيش حياة نقدرها.

- **ابتعد عن تمرين لكن**

- غالبًا ما نستخدم كلمة "لكن" كسبب لعدم التصرف. على سبيل المثال، قد نقول "أريد اتباع خطة الوجبة الخاصة بي، ولكن هذا صعب حقًا بالنسبة لي". هذا يجعل الأمر يبدو وكأن جزأين من هذا الفكر متنافيان - "يمكنني فقط اتباع خطة الوجبة الخاصة بي، إذا كانت سهلة". هذا ليس صحيحا! تدرب على استبدال كلمة "لكن" بكلمة "و".

- **الاندماج المعرفي والشعور بالسمنة**

- الشعور "بالبدانة" هو في الحقيقة فكرة وليس شعور. لذلك، يمكننا محاولة الابتعاد عن هذا الفكر باستخدام تمارين التشوه الإدراكي. حاول تذكير نفسك بأنها مجرد فكرة وليست حقيقة، وأن عقولنا أحيانًا تعطينا أفكارًا معينة بدافع العادة.

- **كن حيث أنت / اليقظة**

- تذكر أن الخطوة الأولى نحو التقبل أفكارنا ومشاعرنا هي أن تضع في اعتبارك ما نفكر فيه ونشعر به بالفعل. بمجرد أن نكون على دراية بأفكارنا، يمكننا اتخاذ خطوات (مثل استخدام مهارات التشويش أو مهارات التقبل) لعدم السماح للأفكار المؤلمة بالتحكم في سلوكياتنا.

- **العمل في المنزل**

- أكمل نشرة "الأسباب كأسباب" لمعرفة المزيد حول كيفية استخدامنا "للأسباب" كأعذار لعدم الانخراط في سلوكيات مهمة بالنسبة لنا ولكنها صعبة.

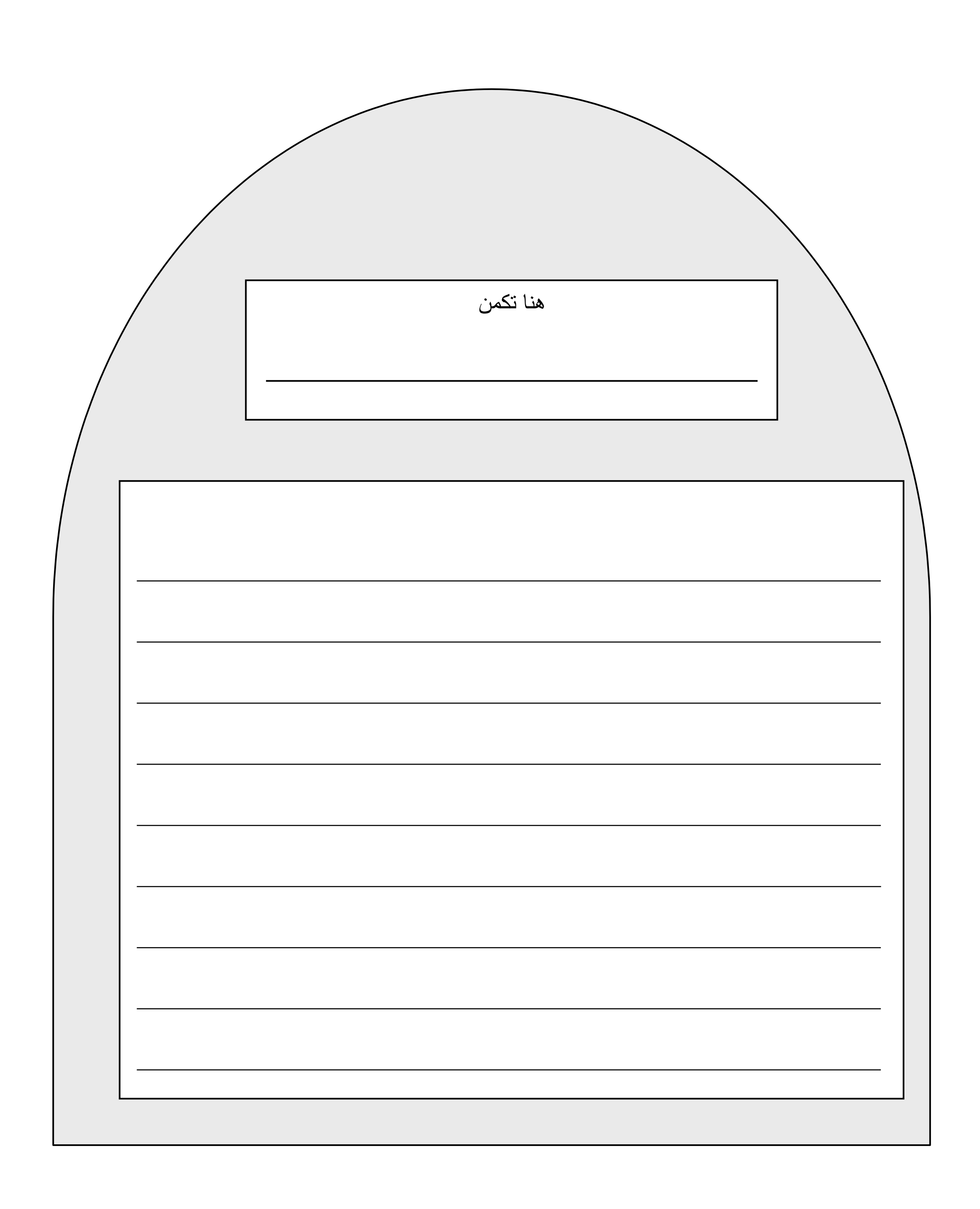
- تدرب على استخدام فك الاندماج عندما "تشعر" بالسمنة أو عندما تخطر ببالك أفكار مزعجة أخرى قد لا تكون دقيقة.

الجلسة الثالثة: النصيحة

مرثية

تخيل أنه في يوم من الأيام سيكون هذا هو حجر القبر على قبرك. لاحظ أن المرثية لم تكتب بعد. ما هو النقش الذي ستكتبه أنت أو عائلتك أو أصدقاؤك هنا بناءً على ما كانت عليه حياتك حتى هذه اللحظة؟

اكتب نقشًا بناءً على سلوكياتك الحديثة (وليس بالضرورة ما قد ترغب في أن يقوله شاهد قبرك). كن صادقًا قدر الإمكان.



الجلسة الثالثة: النصيحة

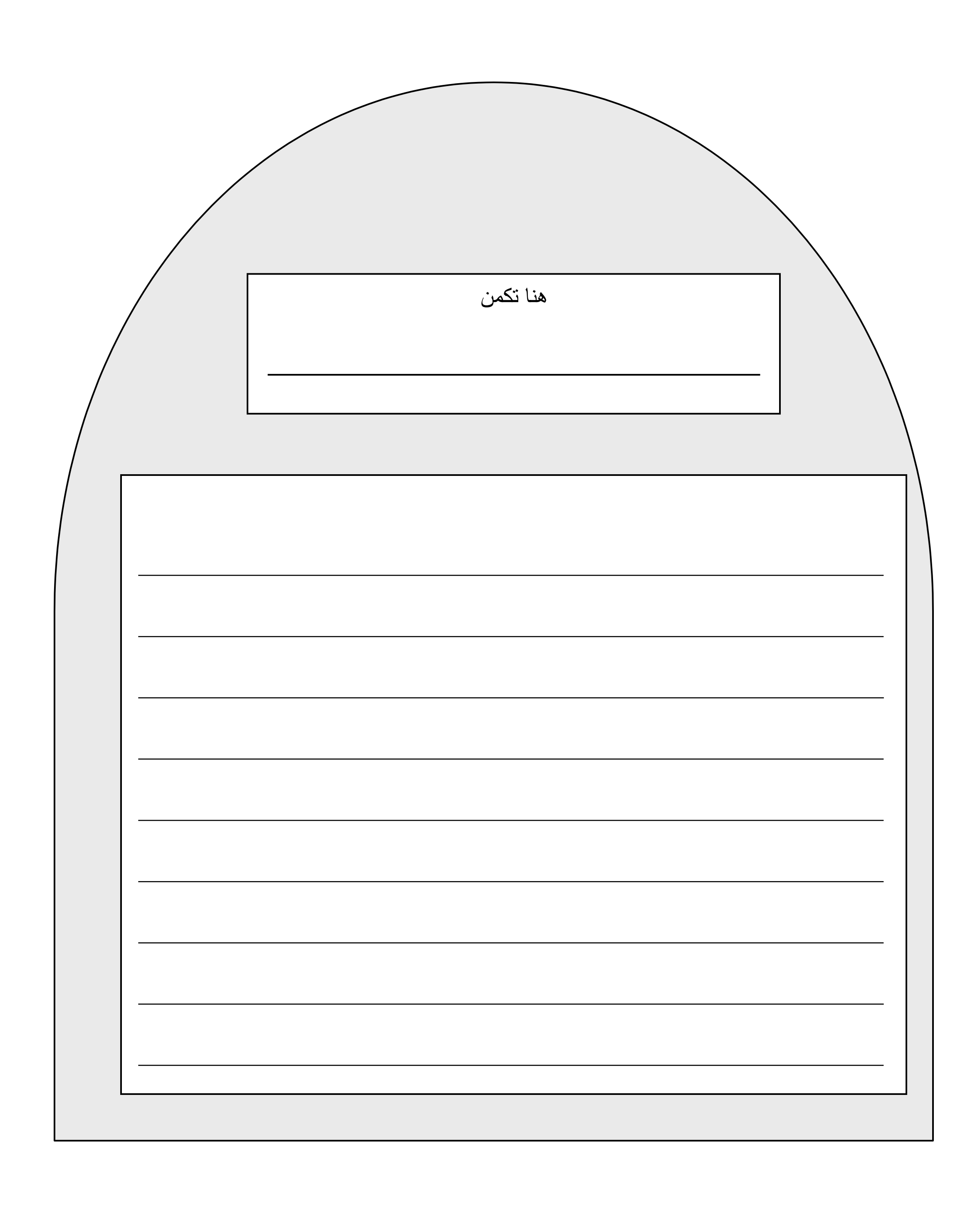
المرثية 2

تخيل أنه في يوم من الأيام سيكون هذا هو حجر القبر على قبرك. لاحظ أن المرثية لم تكتب بعد. ما هو النقش الذي تود أن تراه عليه ويلتقط جوهر حياتك؟ ما الذي تريد أن تتذكره؟ ما الذي تود أن تمثله حياتك؟ إذا كان أحد أفراد أسرتك يتحدث في جنازتك، فماذا تريد منهم أن يقولوا؟

امنح نفسك بعض الوقت للتفكير في هذا السؤال المهم حقًا. عندما تجد إجابة - أو أكثر - قم بتدوينها على السطور الموجودة على شاهد القبر "الخاص بك".

ملاحظة /

المرثية هي نوع من الأدب الذي يعبر عن الحزن والأسى والندم على فقدان شخص ما أو حدث مؤسف. وهي تعتبر نوعًا من الشعر الذي يتميز بأسلوب حزين ومؤثر، وغالبًا ما يتم استخدامها للتعبير عن الحداد على الموتى، ولكنها يمكن أيضًا استخدامها للتعبير عن الفراق أو المصائب الأخرى {.عمرو محمد }


هنا تكمن

الجلسة 3: العمل المنزلي

الأسباب كأسباب

1. ضع قائمة ببعض الأسباب التي من المرجح أن تعطيها لنفسك لعدم اتباع توصيات العلاج الخاصة بسلوك بغرض تجنب" لديك. ما هي الأسباب التي دفعتك للانخراط في استخدام أعراض بغرض تجنب"؟

2. بين الآن وجلستك التالية، حاول أن تلاحظ عدة حالات محددة تجد فيها نفسك في وضع إعطاء العقل، باستخدام أسباب مثل هذه أو غيرها. اكتب عدة أمثلة. اكتب ما كنت تشعر به في تلك المواقف. ثم صِف كيف شعرت أو ما فكرت به عندما لاحظت أنك تعطي الأسباب. قم بإحضار هذا للمناقشة في جلستك القادمة.

الجلسة 3: العمل المنزلي

ممارسة افك الاندماج المعرفي

مارس فك الاندماج عندما تراودك أفكار قد لا تكون دقيقة. قد تكون هذه أفكار مثل "أنا حقاً بدينة اليوم" أو "أنا فاشل". الهدف هو الابتعاد قليلاً عن هذه الأفكار، حتى نتمكن من رؤيتها تمامًا كما تفكر في أذهاننا، وليس بالضرورة كحقيقة.

تتضمن بعض استراتيجيات التشويش التي قمنا بتغطيتها تصنيف أفكارك ومشاعرك باستخدام "لدي فكرة / شعور / إحساس بأنه / من ..." أو استبدال "لكن" لدينا بـ "و". على سبيل المثال، استبدال "أرغب في إكمال هذا الواجب المنزلي، لكنني أشعر بالتعب". مع "أود إكمال هذا الواجب المنزلي وأشعر بالتعب."

مارست هذا الأسبوع مع هذه الأفكار:

____

____

____

____

____

____

الطريقة التي ابتعدت بها عن هذه الأفكار كانت:

____

____

____

____

____

____

هل تمكنت من رؤية هذه الأفكار على أنها مجرد أفكار؟____________________________

إذا كان الأمر كذلك، فما هي استراتيجية نزع السلاح التي عملت بشكل أفضل؟ إن لم يكن، ما الذي منعني من تحقيق هذا الانفصال؟ كيف يمكنني الاستمرار في الابتعاد عن أفكاري؟

____

____

____

____.

الجلسة 4

- المقدمات ونموذج الترحيب / المراجعة ومراجعة متطلبات المجموعة (انظر الجلسة 1 للحصول على التفاصيل) (5 دقائق)
- نموذج المراجعة: في الأساس، أعراض اضطراب الأكل هي أشكال من التجنب التجريبي. نموذج اضطرابات الأكل القائم على العلاج بالتقبل والالتزام هو أن سلوك بغرض تجنب" يكون مدفوعًا بالرغبة في تجنب بعض الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة (أي التجنب التجريبي). لذا فإن التقييد / الإفراط في تناول الطعام / التطهير يعمل كآلية للتكيف تسمح لنا بتجنب / التحكم في الأفكار والمشاعر المؤلمة. تعمل بعض هذه الاستراتيجيات على المدى القصير لتقليل الكرب، ولكن من المفارقات أن تغلقنا في الصراع مع هذا الضيق على المدى الطويل. إنها تأتي أيضًا بسعر مرتفع - فهي تكلفنا القدرة على الانخراط في أنشطة أخرى نقدرها.
- مراجعة جلسة الأسبوع الماضي: استعارة جهاز كشف الكذب، استعارة مرثية، Ands / Buts ، "كن حيث أنت". (5 دقائق)
- مراجعة الأسباب كأسباب واجبات منزلية (5 دقائق)
  - شجع المرضى على مشاركة تجاربهم مع الواجبات المنزلية التي تعطي العقل.
- **مراجعة الممارسات باستخدام فك الاندماج عند "الشعور بالسمنة" (أو أفكار / مشاعر بغرض تجنب" الأخرى) (5 دقائق)**
  - ركز على تمارين تغيير السلوك الجديدة (على سبيل المثال، ممارسة التقبل غير القضائي للقلق / الأفكار أثناء تناول طعام غير متقبل سابقًا).
- **لماذا لا يعمل التجنب على المدى الطويل: مثال رهاب الثعابين**

(يأس إبداعي) GOYM 36 (10 دقائق)

  - تخيل شخصًا يعاني من رهاب الأفعى. يخطط أصدقاؤه جميعًا لزيارة حديقة الحيوان ويخشى الذهاب معهم لأنه خائف من أنهم سيرغبون في الذهاب إلى معرض الأفعى ولن يتمكن من التعامل مع وجوده هناك. على الرغم من أنه يريد قضاء بعض الوقت مع أصدقائه ويرغب في رؤية حيوانات أخرى في حديقة الحيوان، إلا أنه قرر في النهاية عدم الذهاب.
    - كيف سيشعر هذا الشخص على الأرجح فور العثور على عذر لعدم الذهاب مع أصدقائه؟ (مرتاح)
    - هل سيكون تجنب حديقة الحيوان أكثر أو أقل احتمالًا في المرة القادمة؟ (أكثر)
    - هل سيصبح رهابه أقوى أم أضعف؟ (أقوى)
  - خذ النقطة الرئيسية: عندما تنخرط في سلوك مصمم لتجنب بعض الألم الشخصي السلبي، فإنك تطلق سلسلة من ردود الفعل المتسلسلة المماثلة. من المحتمل أن تشعر ببعض الراحة الفورية من عدم الاضطرار إلى التعامل مع هذا الفكر أو الشعور أو الإحساس المؤلم. تعزز الراحة التي تحصل عليها رغبتك في استخدام هذه الاستراتيجية في المرة القادمة التي تواجه فيها احتمال الاضطرار إلى التعامل مع ألمك.
  - تخيل الآن أنه بدلاً من الخوف من الثعابين، كان خائفًا من نوبات الذعر والأماكن المغلقة مثل السيارات والحافلات والقطارات حيث اعتقد أنه سيصاب بنوبة هلع. الآن يرفض كل عرض تقريبًا للذهاب إلى مكان ما لأنه قلق بشأن ما قد يحدث.

- كيف تفعل هذا؟ هل تتجنب رؤية الأصدقاء / العائلة التي قد تسبب لك القلق؟ أو تجنب الذهاب إلى المدرسة / العمل أو القيام بمهام معينة تسبب القلق؟ ماذا تتجنب ايضا؟
- محاولة التحقيق في التكاليف أو تجنب المشاعر المؤلمة، مثل الخجل / الوحدة / تقييد الحياة / عدم متابعة الحياة القيمة

- **التطبيق العملي: ربط رهاب الأفعى بالسلوك التعويضي (10 دقائق)**

- تؤدي السلوكيات التعويضية (بما في ذلك التطهير والتمارين المفرطة) العديد من الوظائف
- تعويض النوبات المتصورة أو الفعلية من الإفراط في تناول الطعام
- الشكل الروتيني للتحكم في الوزن
- تجنب الشعور بالشبع
- تعديل المزاج
- بشكل عام، السلوكيات التعويضية هي طرق للتحكم في الأفكار والمشاعر المؤلمة.
- كيف هي السلوكيات التعويضية مثل رهاب الأفعى؟ قد تساعد السلوكيات التعويضية على المدى القصير، لكنها تشكل خطورة على المدى الطويل وتبعدنا عن قيمنا. قد يجعلك ذلك تشعر بتحسن لبعض الوقت، لكنه يساهم في دورة بغرض تجنب" بحيث يستمر بغرض تجنب" في السيطرة على حياتك بشكل أكبر.
- لا يوجد حتى شكل رائع من أشكال التحكم في الوزن - قد يساعدنا على الشعور بالتحسن، ولكنه يزيل سعرات حرارية أقل بكثير مما يعتقده معظم الناس (اذكر على وجه التحديد أن المسهلات غير فعالة، والتطهير يزيل 50٪ من السعرات الحرارية المبتلعة على الأكثر ومقارنة الوقت لحرق 1000 سعرة حرارية عن طريق التمرين مقابل تناول هذه الكمية). غالبًا ما يكون الشعور بالسيطرة تحريفًا.
- وفقًا لمثال Phobia Snake، ماذا يجب أن نفعل عندما نحث على التطهير، وتناول أدوية مسهلة، وممارسة الرياضة، وما إلى ذلك؟
- كيف سيكون هذا صعب؟ ماذا يمكننا أن نفعل لنكون أكثر استعدادًا لتجربة الأفكار والمشاعر المؤلمة التي تشجع السلوكيات التعويضية، بينما لا ننخرط فيها؟
- انتقال: تتمثل إحدى المشكلات الرئيسية في سلوكيات بغرض تجنب"، في أنها على الرغم من أنها تعمل على المدى القصير، إلا أنها تسبب الكثير من العواقب في حياتنا. لسنا قادرين على أن نعيش حياة نهتم بها.
- جبل فاليو161 GOYM (القيم) (10 دقائق)
- القيم كنقاط بوصلة. إنها تشير إلى الاتجاه الذي يجب أن تتحرك فيه، ولكنها ليست وجهات. يمكن للمرء أن يتحرك "شرقًا"، ولكن بغض النظر عن المسافة التي يقطعها المرء، فلن يصل أبدًا إلى "الشرق". من ناحية أخرى، من المحتمل أن تكون الأهداف وجهات يمكن تحقيقها (مثل علامات الأميال) على طول المسار في اتجاه القيم.
- تمثل القيم الاتجاه العام الذي نريد أن نتحرك فيه، ولكن المسار لن يكون دائمًا مستقيماً: إذا كنت ستلتقط صورًا لشخص يتسلق مسارًا جبليًا بهدف الوصول إلى القمة، في أي واحدة من تلك الصور، يكون المتسلق قد يُنظر إليها على أنها متجهة لأعلى أو عبر أو حتى منحدر للالتفاف حول عقبة. ومع ذلك، في كل من هذه اللقطات، ما زالوا يعملون لتحقيق نفس الهدف وهو الوصول إلى القمة.
- وبالمثل، قد لا تكون مساراتنا نحو أهدافنا دائمًا مستقيمة لأن عقبة قد تمنع الحركة في الاتجاه الذي اخترناه. المسارات أيضًا ليست مستقيمة لأننا بشرنا. في طريقنا إلى أعلى الجبل، قد نضيع ونجد أننا نسير في دوائر عندما ننوي الصعود إلى أعلى التل. وبالمثل، فإن أي شخص لديه قيم تتعارض مع اضطراب الأكل قد يستمر في الانتكاس. قد يكون عقل هذا الشخص يصرخ "انظر، لا يمكنك

فعل ذلك، أنت فاشل!" كأنك تقول "لأنك تتجه عبر الجبل، لا يمكنك تقدير الوصول إلى القمة." في مثل

على سبيل المثال، ستكون مهمة الشخص هي شكر عقله، والشعور بالألم الذي يأتي من الانتكاس، ثم العودة إلى الوراء ورأسه صعودًا مرة أخرى.

- ما هي القيم التي تسير نحوها؟ ما هي أهدافك التي تعمل كعلامات ميلك على طول هذا المسار؟ ما هي الأهداف التي يمكنك التركيز عليها هذا الأسبوع لتحريكك في اتجاه قيمك؟
- هل جعلتك أفعالك الأسبوع الماضي أقرب أو بعيدًا عن قيمك؟ ما الذي يمكنك فعله بشكل مختلف هذا الأسبوع؟

- التسريب (10 دقائق) - كما لاحظنا للتو، لمجرد أن الحوافز لاستخدام سلوكيات بغرض تجنب" عالية، فهذا لا يعني أنه يتعين علينا استخدامها. بدلاً من ذلك، يمكننا اختيار الانخراط في سلوكيات أخرى تتوافق مع قيمنا، حتى لو كانت لدينا أفكار ومشاعر مؤلمة. يساعدنا الابتعاد عن الأفكار في رؤية أنها مجرد إبداعات للعقل وليست توجيهات يجب اتباعها. نسمي هذا التباعد "عدم الارتباك"
- ناقش فكرة أن الأفكار والمشاعر هي مجرد مرشحات نرى العالم من خلالها. فهي ليست بالضرورة "صحيحة"، ولا تحدد بالضرورة ما يمكننا فعله وما لا يمكننا فعله.
- التقط القلم(إبطال)
- ما هو التشوه؟
- وبالتالي، فإن تشتيت الوباء يمكّن * السلوك * الذي يتعارض مع الأفكار / المشاعر
- هذا السلوك يسمى الاستعداد
- اطلب من المشاركين التركيز على فكرة "لا يمكنني التقاط هذا القلم". أخبرهم أن يستمروا في التركيز على هذه الفكرة أثناء التقاط قلمهم.
- كيف كان هذا؟ كيف ارتبطت أفكارك بسلوكك؟
- اطلب من المشاركين أن يخرجوا بأمثلة أخرى ويمثلونها.
- اسأل كيف يمكن تطبيق هذه التقنية على السلوكيات التي يحاولون تغييرها (على سبيل المثال، هل يمكنك التفكير في "لا يمكنني تناول هذه الوجبة بأكملها." وما زلت أتناول كل وجبتك؟)
- كيف سيبدو التشويش؟ تأكد من إعطاء أمثلة على نزع فتيل الأفكار المتعلقة بضغوطات الحياة.
- انتقال: لقد تحدثنا عن التقبل وعن الهزيمة. الفكرة ذات الصلة هي فكرة اليقظة. في الواقع، تعد الحياة الواعية طريقة خاصة لممارسة مهارات التقبل وعدم الارتباك.
- أكل الزبيب بعنايةGOYM 110 (اليقظة) أعط كل مشارك ثلاثة زبيب. اطلب منهم تناول حبة زبيب بدون تعليمات إضافية. اقرأ موجهًا ثانيًا واطلب منهم أن يأكلوا ما تبقى من الزبيب بانتباه. (10 دقائق)
- امسك حبة زبيب في يدك وافحصها. لاحظ التجاعيد الموجودة على جلده. انظر إلى الأشكال المختلفة التي تشكل التجاعيد. خذ حبة زبيب ثانية وضعها بجانب الأولى ولاحظ عدم تشابهها. لا يوجد زبيبان متطابقان. هل الزبيبان بنفس الحجم؟ فكر في حجمها بالنسبة لبعضها البعض. فكر في الزبيب من حيث المساحة التي يشغلها في الغرفة، في العالم، في الكون.

الآن التقط واحدة من الزبيب ولفها بين أصابعك. تحسس القوام على السطح الخارجي للفاكهة. اشعر بالبقع اللاصقة قليلاً التي يتركها على أصابعك وأنت تحركها ذهابًا وإيابًا.

ضع حبة زبيب في فمك. قم بتدويرها داخل فمك، فوق وتحت لسانك. قم بإخفائها في الشقوق بين الفك والخدين. لا تمضغه حتى أقول ذلك (انتظر 30 ثانية). عندما تكون جاهزًا، تناول الزبيب ولاحظ مذاقه. لاحظ ما تشعر به على أسنانك وأنت تمضغ. اشعر به وهو ينزلق أسفل حلقك عند ابتلاعه. (يوقف)

الآن تناول الزبيب الثاني، لكن هذه المرة أكله ببطء شديد. امضغ الزبيب عدة مرات قدر الإمكان حتى يتحول إلى هريسة سائلة في فمك. لاحظ ما تشعر به في فمك عندما ينهار. لاحظ ما إذا كانت النكهة مختلفة عند تناولها بهذه الطريقة عما كانت عليه في المرة السابقة. كيف تشعر عندما تبتلعها؟ كيف يقارن ذلك مع الزبيب الأخير؟

- ما هو الاختلاف عندما تأكل الزبيب بانتباه بدلاً من مجرد وضعه في فمك وابتلاعه؟ كيف يغير اليقظة من تجربة الأكل؟
- العودة إلى التقبل. هل ظهرت أي أفكار مزعجة؟ هل كنت قادرًا على رؤية هذه الأفكار تمامًا، أم أنك اشتريتهم تلقائيًا؟ ما هي الأفكار التي قد تطرأ إذا كنت تأكل طعامًا صعبًا ولكنك لا تزال تمارس اليقظة؟ كيف يمكنك التدرب على التقبل بهذه الأفكار؟
- الخلاصة والواجب المنزلي (5 دقائق).
- مراجعة الجلسة: من السهل الانغماس بشكل أعمق في نمط التجنب لأنه يمكن أن يكون شديد التعزيز على المدى القصير. قد تلاحظ هذا النمط في استخدامك للسلوكيات التعويضية مثل التطهير والتمارين الرياضية كطرق للتحكم في الأفكار والمشاعر المؤلمة. بدلاً من ذلك، يمكن أن يسمح لنا نزع فتيل أنفسنا عن أفكارنا بفصلها عنها حتى نتمكن من الانخراط في سلوكيات قيمة حتى أثناء التفكير في أننا لا نستطيع فعل ذلك. يمكن أن يساعدنا اليقظة في أن نصبح أكثر وعياً بهذه التجارب الداخلية ويمكن أن تكون ممارسة الأكل الواعي وسيلة لصقل هذه المهارات في هذا السياق. أخيرًا، من المهم أن نتذكر أن سبب حاجتنا لأن نكون مستعدين لتجربة هذه المحنة هو أن نعيش حياة نقدرها. بما أنه من المستحيل أن نتوقع أن نكون قادرين على التحرك في اتجاه قيم بنسبة 100٪ من الوقت،
- سلط الضوء على أهمية الاستمرار في التفكير في الموضوعات التي تمت مناقشتها في جلسة اليوم خلال الأسبوع المقبل. لاحظ أيضًا أنه سيتم تعيين واجبات منزلية في ختام كل جلسة لتعزيز العمل المستمر بين الجلسات. التأكيد على أهمية إتمام الواجب البيتي.
- العمل في المنزل: الأكل الواعي - وزع نصًا عن الأكل الواعي واطلب من المشاركين اختيار وجبة أو وجبة خفيفة لتناول الطعام بعناية وتسجيل تجاربهم. ممارسة الاستعداد لعدم استخدام السلوكيات التعويضية أو ممارسة الرياضة، حتى عند الرغبة في القيام بذلك.

الجلسة الرابعة

جدول أعمال مجموعة علاج التقبل والالتزام

- **مثال فوبيا الأفعى**

- تخيل شخصًا يعاني من رهاب الأفعى. يخطط أصدقاؤه جميعًا لزيارة حديقة الحيوان ويخشى الذهاب معهم لأنه خائف من أنهم سيرغبون في الذهاب إلى معرض الأفعى ولن يتمكن من التعامل مع وجوده هناك. على الرغم من أنه يريد قضاء بعض الوقت مع أصدقائه، إلا أنه قرر في النهاية عدم الذهاب.

- في كثير من الأحيان، نتجنب الأفكار والمشاعر المؤلمة من خلال الانخراط في بغرض تجنب" لدينا. من المحتمل أن تشعر ببعض الراحة الفورية من عدم الاضطرار إلى التعامل مع هذا الفكر أو الشعور أو الإحساس المؤلم. تعزز الراحة التي تحصل عليها رغبتك في استخدام هذه الاستراتيجية في المرة القادمة التي تواجه فيها احتمال الاضطرار إلى التعامل مع ألمك.

- ومع ذلك، فإن التجنب يأخذنا بعيدًا عن الحياة التي نريد أن نعيشها، ولا تعمل سلوكيات بغرض تجنب" على المدى الطويل لمنع الأفكار والمشاعر المزعجة من العودة.

- **جبل فاليو**

- تمثل القيم الاتجاه العام الذي نريد أن نتحرك فيه، ولكن المسار لن يكون دائمًا مستقيماً: إذا كنت ستلتقط صورًا لشخص يتسلق مسارًا جبليًا بهدف الوصول إلى القمة، في أي واحدة من تلك الصور، يكون المتسلق قد يُنظر إليها على أنها متجهة لأعلى أو عبر أو حتى منحدر للالتفاف حول عقبة. ومع ذلك، في كل من هذه اللقطات، ما زالوا يعملون لتحقيق نفس الهدف وهو الوصول إلى القمة.

- **التسريب / التقاط القلم**

  - Defusio : هو فعل التراجع النفسي وتقدير فكرة أو شعور على حقيقته.
  - يُمكّن التشوه من السلوك * الذي يتعارض مع الأفكار / المشاعر
  - فقط لأن لديك فكرة (مثل "لا أستطيع التقاط القلم") لا يعني أنها صحيحة أو يجب عليك التصرف بناءً عليها.

- **الأكل اليقظ**

- ما هو الاختلاف عندما تأكل الزبيب بانتباه بدلاً من مجرد وضعه في فمك وابتلاعه؟ كيف يغير اليقظة من تجربة الأكل؟

- يسمح لنا الأكل الواعي بأن نكون أكثر وعيًا بأفكارنا ومشاعرنا، حتى لا نأخذها تلقائيًا كحقائق. إذا كنا مدركين لأفكارنا، فيمكننا اختيار نزع فتيلها إذا لزم الأمر أو تعلم تقبلها والاستمرار في سلوكياتنا القيمة.

- **العمل في المنزل**

- الأكل الواعي - اختر وجبة أو وجبة خفيفة لتأكلها بعناية وقم بتسجيل تجربتك. ممارسة الاستعداد لعدم استخدام السلوكيات التعويضية أو ممارسة الرياضة، حتى عند الرغبة في القيام بذلك.

الجلسة 4: العمل المنزلي

الأكل اليقظ

أثناء تناول وجبتك أو وجبتك الخفيفة التالية، استخدم التوجيهات التالية لمساعدتك على تناول الطعام بمزيد من اليقظة. سجل تجاربك وملاحظاتك أدناه.

1.ركز انتباهك على الخصائص الفيزيائية للطعام. اجعل كل قضمة لقمة واعية. فكر في فمك كعدسة مكبرة، قم بالتكبير. تخيل أن كل قضمة يتم تكبيرها بنسبة 100 بالمائة. انتبه جيدًا لجميع حواسك. استخدم لسانك لتشعر بالملمس. قس درجة الحرارة. خذ نفحة من الرائحة. اسأل نفسك، كيف طعمها حقًا؟ ما هو شعوري في فمي؟ حاول تقسيم كل طعم إلى مكوناته المختلفة: ما مقدار الحلاوة والملح والمرارة وما إلى ذلك التي تشعر بها مع كل قضمة؟ إذا كنت تتناول وجبة تتكون من أطعمة مختلفة، فكيف تختلف في المذاق؟ في الملمس؟ حاول إبقاء عقلك حاضرًا أثناء تناول كل قضمة من وجبتك أو وجبتك الخفيفة لتجربة تمامًا ما يشبه تناول هذا الطعام. سجل أي ملاحظات حول تجربتك أدناه. هل كانت هناك خصائص لاحظتها حول الطعام لن تكون على دراية بها في العادة؟

1.ركز انتباهك على عملية الأكل. لاحظ كيف تأكل. سريع؟ بطيء؟ هل تضع الشوكة بين اللدغات؟ هل تمسك الشوكة بيدك اليسرى أم اليمنى؟ هل تقطع الطعام بطريقة معينة؟ هل تأكل الأطعمة بترتيب معين أم تجمعها بطريقة معينة؟ هل تمضغ الطعام عدة مرات أم تبتلعه على الفور؟ هل تتوقف للشرب بين القاضمات أو تحتفظ بمشروبك حتى نهاية الوجبة؟ هل تلاحظ أي عادات لست على دراية بها عادة؟ سجل أي ملاحظات حول تجربتك أدناه.

2.ركز انتباهك على أفكارك ومشاعرك. اجلب وعيك لأي أفكار تظهر أثناء الوجبة. هل تميل أفكارك إلى التركيز على الطعام نفسه؟ على رأيك في الطعام أو القدرة على تناوله؟ على تأثيره المحتمل على وزنك أو شكلك؟ في الطريقة التي يشعرك بها الطعام أو الأكل؟ على ماذا يدور حولك؟ على الأحداث الأخرى التي حدثت اليوم؟ كيف تشعر الان؟ اجلس وتناول الطعام لبضع دقائق مع الانتباه إلى الأفكار والمشاعر التي تظهر. قم بتدوين بعض الأفكار والمشاعر التي لاحظتها في المساحة أدناه.

1,بعد انتهاء الوجبة، ضع في اعتبارك الأسئلة التالية: كيف أثر التركيز على كل من هذه الأشياء على تجربة تناول الطعام لديك؟ كيف كان شكل الأكل بانتباه؟ هل كانت هناك خصائص لاحظتها حول الطعام لن تكون على دراية بها في العادة؟ هل كانت هناك أي عادات في الأكل لاحظت أنك تفعلها عادة دون وعي؟ هل كنت قادرًا على أن تصبح أكثر وعيًا بأفكارك كما تأكل؟ من مشاعرك؟ هل كنت قادرًا على ملاحظة هذه الأشياء دون إصدار أحكام، أو هل لاحظت أنك تحاول تغييرها أو التخلص منها؟

الجلسة الخامسة

1. المقدمات والترحيب ومراجعة متطلبات المجموعة (انظر الجلسة 1 للحصول على التفاصيل) (5 دقائق

2. نموذج المراجعة (انظر الجلسة 1). في الأساس، أعراض اضطراب الأكل هي أشكال من التجنب التجريبي. نموذج اضطرابات الأكل القائم على العلاج بالتقبل والالتزام هو أن سلوك بغرض تجنب" يكون مدفوعًا بالرغبة في تجنب بعض الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة (أي التجنب التجريبي). لذا فإن التقييد / الإفراط في تناول الطعام / التطهير يعمل كآلية للتكيف تسمح لنا بتجنب / التحكم في الأفكار والمشاعر المؤلمة. تعمل بعض هذه الاستراتيجيات على المدى القصير لتقليل الكرب، ولكن من المفارقات أن تغلقنا في الصراع مع هذا الضيق على المدى الطويل. إنها تأتي أيضًا بسعر مرتفع - فهي تكلفنا القدرة على الانخراط في أنشطة أخرى نقدرها.

3. مراجعة الجلسة الماضية: رهاب الثعبان، سلوكيات تعويضية، التقاط القلم / التسرب، المسار إلى أعلى الجبل / القيم، تناول الزبيب اليقظ. اذكر أولئك الجدد في المجموعة أنه لا ينبغي عليهم القلق بشأن استيعاب هذه الأشياء حتى الآن، وسيراجعونها بمزيد من التفصيل في جلسة أخرى. هذه المراجعة هي فرصة لأعضاء المجموعة الجدد للوقوف على ما ناقشناه الأسبوع الماضي والبدء في التفكير في بعض هذه المفاهيم الجديدة. (5 دقائق

4. مراجعة الواجب المنزلي: الأكل اليقظ. امدح إنجاز الواجب البيتي. كيف كان شكل الأكل بانتباه؟ هل كان من الصعب أن تظل يقظًا أثناء تناول الطعام؟ هل غيرت تجربة الأكل؟ هل تمكنت من إدراك أفكارك / مشاعرك حول الطعام؟ (5 دقائق

5. مراجعة الواجب المنزلي: الاستعداد لعدم استخدام السلوكيات / التمارين التعويضية حتى عند الرغبة في القيام بذلك. (5 دقائق

6. لعب الكرة الطائرة استعارة (يأس إبداعي) (10 دقائق

> "طوال مباراة الكرة الطائرة، يسعى كلا الفريقين إلى إبقاء الكرة قيد التشغيل، ذهابًا وإيابًا من أحد جانبي الملعب إلى الجانب الآخر وعدم ترك الكرة تضرب الأرض أبدًا. يقف كل لاعب في حالة تأهب وجاهز، محاولًا قراءة خصومه تحسبًا لخطوتهم التالية. استراتيجية الكرة الطائرة هي طريقة لوصف كيفية استجابتك لأفكارك ومشاعرك المؤلمة. تخيل أن مباراة كرة طائرة تدور في ذهنك. بدلاً من دفع الكرة ذهابًا وإيابًا، فإن الفرق الموجودة داخل رأسك تبعث أفكارًا عنك. تمامًا مثل الكرة الطائرة التنافسية، تبدو تجاربك المؤلمة قوية وقوية. وفقط عندما تعتقد أنهم قد يأخذون قسطًا من الراحة، فإنهم يعودون إلى وجهك مباشرة، ويتحدونك ويصرخون عليك لمواجهتهم.
>
> على جانب واحد من الملعب يوجد فريق D (استغاثة). يقدم فريق D الفكرة التالية: إذا أكلت هذا الطعام فسوف تصاب بالدهون!
>
> Team S (Struggle) جاهز للعمل، والغوص على الأرض لمنع هذا الفكر من ملامسة الأرض: انتظر دقيقة. ربما لن يتغير وزني من مجرد تناول طعام واحد وأحتاج إلى الانتظار لبعض الوقت لأكون أكثر صحة.
>
> وهكذا تستمر اللعبة وتطول. بمجرد أن يقدم Team Distress فكرة مقلقة، يستجيب Team Struggle لهذه الفكرة من خلال الجدال معها بطريقة أو بأخرى. هل لاحظت كيف يبدو أن مسابقة الكرة الطائرة للأفكار والمشاعر تدور في رأسك؟ " (إيفرت وفورسيث، 2005)

7. أيضًا، أعط مثالًا باستخدام فكرة ضغوط الحياة، حيث قد ينطوي الكفاح على استخدام أحد أعراض بغرض تجنب". على سبيل المثال: الفريق د: تقلق بشأن الذهاب في موعد مع وجود تاريخ يرفضك، والفريق س: "أحتاج إلى التقييد حتى يعجبني." اختر مثالاً ذا صلة بالمجموعة.

8. كيف يرتبط هذا بكفاحك مع الأفكار والمشاعر المزعجة؟

9. هل لاحظت أن "ذهابًا وإيابًا" يمكن أن يستمر إلى ما لا نهاية؟ لدى الفريق D دائمًا المزيد مما يمكنه تقديمه، وبالتالي فإن اللعبة لا تنتهي أبدًا. النظام نفسه غير عملي. ربما، بدلاً من ذلك، نحتاج إلى التوقف عن محاولة إرسال الكرة إلى الخلف (أي أن نكون فريق S).

10. الرسالة التي نأخذها إلى المنزل هي أن المشكلة لا تزال قائمة، ولكن النظام الأساسي لا يعمل، لأنه لا يمكن أن يعمل. اسأل المجموعة عما إذا كان بإمكانهم التفكير في أي استعارات توضح هذه النقطة نفسها.

11. لماذا لا يعمل تحدي الأفكار السلبية بشكل مباشر (كما في لعبة الكرة الطائرة)؟

12. اطلب من المشاركين التفكير في فكرة "أنا مثالي" ومشاهدة ما تفعله عقولهم (يعترضون). هذا يؤدي إلى صراع ذهابًا وإيابًا.

13. انتقال: لذا إذا علمنا أن عقولنا مبنية على صراع مع أفكارنا، فماذا يمكننا أن نفعل بدلاً من ذلك؟ بدلاً من القتال بأفكارنا أو محاولة التخلص منها باستخدام سلوكيات بغرض تجنب"، يمكننا أن نكون أكثر تقبلاً لهذه الأفكار.

14. ركاب الحافلة استعارة(التقبل) (10 دقائق

15. يربط هذا الاستعارة الأفكار والمشاعر بإزعاج الركاب في الحافلة، ويؤكد أنه في محاولة للسيطرة على هؤلاء "الركاب"، فقد تخلى العميل في الواقع عن السيطرة. قدم هذه الاستعارة لتعزيز الحاجة إلى استراتيجية جديدة توظف الرغبة. يشرح:

> "دعنا نتظاهر بأنني هنا أقود حافلة تسمى" حياتك "(قف وأدر ظهرك للمجموعة) ودعنا نتظاهر بأنك ركاب في الجزء الخلفي من الحافلة تمثل كل ذكرياتك، جسديًا الأحاسيس والعواطف والأفكار والحث. بعض هؤلاء يعجبك: هؤلاء سيدات عجائز صغيرات جميلات تأمل أن يجلسن في المقدمة بالقرب منك. لكن بعض هؤلاء يشبهون أعضاء عصابة أقوياء ومخيفين تتمنى لو كانوا في حافلة أخرى. يحاول هؤلاء الركاب تشتيت انتباهك عن المكان الذي تتجه إليه من خلال الشكوى من المسار الذي تسلكه. على سبيل المثال، قد يقولون "أنت بدين جدًا ولا يمكنك تناول ذلك" أو "لن يكون لديك أي أصدقاء أبدًا." أثناء قيادتي للحافلة، أريدك أن تكون بصوت عالٍ لتقول هذه الأشياء. (شجع الجميع على سرد شكاواهم. يبدأ الجميع في قول الأشياء ثم ينهض سائق الحافلة ويتجادل مع أشخاص مختلفين). ماذا حدث؟ هل لاحظت أي مشاكل مع ما كنت أفعله؟ انظر كم هو سهل الخروج عن المسار؟
>
> لنجربها للمرة الثانية. ما هي الطريقة المختلفة للاستجابة: قيادة الحافلة والمتابعة. (ابدأوا في الاستعارة مرة أخرى وشجعوا المرضى على النطق بشكاواهم. دع الركاب يعرفون أنك لم تتجاهل أصواتهم. لقد سمعتكم بالتأكيد يا رفاق، وأحيانًا كان ذلك غير مريح، لقد أزعجتموني حقًا، لقد كان أمرًا مزعجًا، لا يمكنني التظاهر بذلك أنتم لستم هناك.) هل تعتقدون أن ذلك كان سهلاً بالنسبة لي؟ لا، لم يكن الأمر سهلاً بالنسبة لي كان الأمر كذلك. كان الأمر محزنًا ومشتتًا، وشعرت بالإحباط في بعض الأحيان لكنني كنت أعرف أنني لا أريد الخروج عن المسار ". (هايز وآخرون، 1999)

16. لخص التمرين من خلال ملاحظة أنه في ظل محاولتك المستمرة للتعامل مع الأشخاص الموجودين في الحافلة، فإنك تنجذب باستمرار عن طريقك. أكد كيف ينتقص هذا من اتباع المسار الذي اختاره وأن محاولة جعل الأفكار والمشاعر تختفي تمنع المرء من المضي قدمًا. اشرح أيضًا أن قيادة هذه الحافلة تتعلق بالسلوك الصحي المرتبط بالأكل. كن يقظًا للتعرف على المرضى الذين يعتقدون أن الطريقة الوحيدة للاستمرار على الطريق هي التخلص من الحوافز، أو الذين يندمجون مع عقلية أن هذه الأشياء لا يمكن أن تؤثر فعليًا على السلوك و / أو تخرج عن مساره.

17. تواصل مع محاولة الرد على الأفكار (لعبة الكرة الطائرة)

18. التطبيق العملي: الاستعداد لتقليل القيود الغذائية. (15 دقيقة

19. تقييد النظام الغذائي هو مكون أساسي لاضطرابات الأكل، والنظام الغذائي الصارم والمتطرف يضر بشدة. يستخدم عادة كطريقة لتجنب الأفكار والمشاعر المؤلمة الأخرى. هذا فعال للغاية على المدى القصير، وهذا هو سبب استمرارنا في القيام بذلك! ومع ذلك، فإنه يأتي بثمن باهظ، وعلى المدى الطويل فإنه في الواقع يجعل الأفكار والمشاعر المحزنة تظهر أكثر.

20.كيف استخدمت التقييد الغذائي كشكل من أشكال التجنب؟ هل كان هذا فعالا؟ هل أخذك أقرب أم أبعد من قيمك؟

20, كيف يتم تعزيز التقييد الغذائي على المدى القصير؟

كيف يضعف التقييد الغذائي على المدى الطويل؟ حاول أن تجعل المشاركين يسردون الأفكار أدناه، ولكن قدم هذه الأفكار إذا لم يتم ذكرها.

20. سبب رئيسي للانشغال بالأفكار عن الطعام والأكل

21. القلق يثير القلق على المدى الطويل رغم أنه يقلل من القلق بشكل مؤقت.

22. يقيد الطريقة التي يأكل بها المريض - يعزز عدم المرونة

23. عامل رئيسي يساهم في الشراهة عند تناول الطعام.

24. قد يؤدي إلى فقدان الوزن بشكل غير صحي أو الحفاظ على وزن غير صحي، مما يؤدي إلى مجموعة متنوعة من الآثار السلبية على الصحة. إذا تعرضت صحتنا للخطر، فلا يمكننا بالتأكيد أن نعيش الحياة التي نهتم بها

25. على سبيل المثال: إذا لم يكن لدي أي طاقة، فأنا أقل قدرة على الاستمتاع بالتفاعل مع أصدقائي. إذا لم أستطع التركيز جيدًا، فأنا أقل قدرة على إكمال عملي المدرسي

26. يصبح التقييد الغذائي مشكلة إذا كان:

27. جامدة: تتميز بقواعد محددة للغاية ومتطرفة

28. إذا نجحت في اتباع القواعد التالية: الآثار الصحية السلبية لنقص الوزن، وتقييد الأكل المرن، والانشغال بالطعام، وتحد من القدرة على الانخراط في أحداث مهمة أخرى (مثل الخروج لتناول الطعام مع الأصدقاء)

29. إذا لم تنجح، شعرت أن المريض فشل، يمكن أن يؤدي إلى الشراهة في تناول الطعام.

30. كيف يبدو أن تكون مستعدًا لتقليل القيود الغذائية، على الرغم من الأفكار والمشاعر المزعجة؟ كيف يبدو عدم الاعتماد على سلوكيات بغرض تجنب" كأسلوب تجنب؟

31. كيف ينطبق استعارة ركاب الحافلة؟

32. قد ترمي أذهاننا بالكثير من الأفكار غير السارة - قد تكون الوحوش صاخبة جدًا. لكن في النهاية، نحن سائق الحافلة. لا تستطيع الوحوش التحكم فيما إذا كنا سنأكل أم لا - فقط يمكننا أن نقرر ذلك.

33. أهداف الأسبوع: تحدي نفسك لاختيار طعام مخيف في وجبة خفيفة أو وجبات، أو الذهاب لتناول وجبة خفيفة عندما يكون ذلك اختياريًا. افعل ذلك بشكل منتظم لتقليل القيود الغذائية.

34. قيم- اربط طريق الحافلة بالقيم. كيف تختلف القيم عن الأهداف؟

من المشاعر؟ GOYM 159 جرام (15 دقيقة

35. عندما تقود الحافلة، فأنت تسير على الطريق لتحقيق إحدى قيمك.

36. القيم كنقاط بوصلة. إنها تشير إلى الاتجاه الذي يجب أن تتحرك فيه، ولكنها ليست وجهات. يمكن للمرء أن يتحرك "شرقًا"، ولكن بغض النظر عن المسافة التي يقطعها المرء، فلن يصل أبدًا إلى "الشرق". من ناحية أخرى، من المحتمل أن تكون الأهداف وجهات يمكن تحقيقها (مثل علامات الأميال) على طول المسار في اتجاه القيم.

37. القيم ليست مثل المشاعر. يشعر مدمن المخدرات بالرضا عند تعاطي المخدرات، لكن هذا لا يجعل تعاطي المخدرات نتيجة قيّمة. وبالمثل، قد يؤدي التصرف بطريقة قيمة إلى الشعور بعدم الارتياح، خاصة في البداية. المشاعر هي الأشياء التي يمكنك الحصول عليها. بحكم التعريف، القيم ليست أي شيء يمكنك امتلاكه بهذه الطريقة. علاوة على ذلك، فإن المشاعر ليست شيئًا يمكنك التحكم فيه، في حين أن اختيار اتجاه قيم هو شيء يمكنك التحكم فيه. لهذا السبب "أقدر الشعور بالرضا عن نفسي" هو سوء فهم للقيم.

38. ما هي "الطرق" التي تمنعك الوحوش من السفر إليها؟ ماذا يمكنك أن تفعل لمواصلة القيادة حتى لو كانت الوحوش صاخبة حقًا؟

39. ما نوع الأهداف التي يمكنك تعيينها لتقودك بعيدًا في الطريق نحو قيمك؟ ما هي أهدافك عند مغادرة الوحدة السكنية؟

40. الأكل اللطيف (اليقظة، عدم الذهن) (10 دقائق

- تم تصميم هذا التمرين التالي لمنحنا طعمًا لكيفية عمل عقولنا وكيف

التقط المفرقعات الخاصة بك. شمها، ثم ضعها في يدك مرة أخرى. الآن حركه ببطء نحو فمك. ثم توقف فقط، انتظر لحظة. لاحظ قوامه بين أصابعك. لاحظ حبات الملح وأين توجد. الآن، ارفعه باتجاه فمك وتوقف عند أعتابه بين الأكل وعدم الأكل. إذا وجدت نفسك لا تأكل، تحرك بلطف بزيادات صغيرة نحو الأكل، لكن لا تأكل. ابقَ هناك عند أعتابك. ابحث عن هذا المكان عند نقطة التحول بين الأكل وعدم الأكل. عقلك لن يحب هذا. سيخبرك أنه لا يوجد شيء مثل المكان بين الأكل وعدم الأكل. "إذا لم يكن الطعام في فمك فأنت لا تأكل!" سيخبرك. "إذا كان في فمك، فأنت تأكل. إنها بهذه البساطة "، ستصر. إذا كان عقلك يسلم هذا الاعتراض، يرجى شكر عقلك على هذه الملاحظة والعودة مرة أخرى إلى ذلك المكان مباشرة على أعتاب الأكل وعدم الأكل. (انظر إذا كان بإمكانك ملاحظة أن العقل يقدم اعتراضًا شديدًا على شيء غير موجود. أعني، إذا لم يكن موجودًا، فما هي المشكلة؟ أليس كذلك؟)

اختر ألا تعرف ما إذا كنت ستأكل البسكويت أم لا. مرة أخرى، سوف يعترض عقلك. قد يقول حتى "ليس هناك شك هنا، لا توجد طريقة سنأكلها!" وشكر عقلك على ذلك. فقط اجلس في ذلك المكان بينهما. "حسنًا، سنأكله فقط!" شاهد ما يظهر في عالمك الداخلي. "لن آكل هذا!" "أنا سوف!" "إنها مجرد قطعة تكسير واحدة." "سآكله إذا

اضطررت لذلك." "حسنًا، ما المدة التي أحتاجها للقيام بذلك؟" "هذا غبي." "هذا إهدار." "ما هي النقطة؟" (وقفة للسماح للمرضى بتقدير هذه الأفكار).

وبعد ذلك، فقط اجلس. اسمح لنفسك بالهدوء. اسمح لنفسك أن تأتي إلى أنفاسك. استقر في جسدك، ما تشعر به عندما تجلس على جلدك. وراقبوا الاعتراضات تتصاعد. لاحظ جسدك. لاحظ مدى عدم تحملك للمشاكل (أنا جائع) والحل قريب جدًا (وجبة خفيفة أمامك). لاحظ جميع ردود الفعل التي كانت جيدة عندما تتساءل عن المدة التي ستنتظرها أو ما إذا كنت ستأكل على الإطلاق. لاحظ مقدار ما تريد حله قبل انتهاء التمرين. لاحظ مدى إصرار العقل على مواجهة المجهول. لاحظ كيف يكون العقل غير المتسامح من المجهول، حتى عندما يكون المجهول تافهًا مثل ما إذا كنت ستأكل بسكويت واحد أم لا. ربما ستلاحظ أن عقلك يتجول في أمور أخرى مثل الأشياء التي حدثت اليوم أو ما ستفعله بعد هذه المجموعة. اشكر عقلك مجددًا وأعد تركيز انتباهك على إيجاد الحد الفاصل بين الأكل وعدم تناول البسكويت. (توقف مرة أخرى)

الآن إما أن تأكل البسكويت أو ضعها جانباً وقرر ألا تأكلها. دع ما إذا كنت تأكل أم لا تكون غير محدد حتى هذه اللحظة. لاحظ الصعداء الكبير الذي يجعل عقلك يشعر بالارتياح عندما تختار أخيرًا.

فك الاندماج مع محاولة إيجاد حلول. امنح المشاركين قطع تكسير وقراءة التعليمات (النقطة هي ملاحظة محاولة العقل اتخاذ قرار بشأن تناول الطعام من عدمه)

41. كيف كان هذا بالنسبة لك؟ بالنسبة لأولئك منكم الذين يفرطون في الشراهة، كيف يمكن أن يكون هذا مرتبطًا بنهم الأكل؟ (الراحة في معرفة أنك ستأكل كل الطعام، وعدم الرغبة في غموض تناول الطعام بنهم في وقت لاحق) بالنسبة لأولئك منكم الذين يقيدون، كيف يمكن أن يرتبط هذا بذلك؟ (الراحة في معرفة أنك لن تأكل)

42. قد يركز بعض المشاركين على الأفكار التي ظهرت بعد تناول أو عدم تناول البسكويت. يمكن أيضًا تأطيرها على أنها ردود أفعال مثيرة للاهتمام لدى عقولنا ردًا على أفعالنا. يمكن ذكر القيم كدليل لاتخاذ قرارات بشأن الأكل / عدم الأكل. ومع ذلك، يجب أن يكون التركيز الرئيسي لهذه المناقشة على الانزعاج الذي يصاحب عدم اليقين، وليس على الاختيار الفعلي.

43. يثير هذا التمرين معضلة مثيرة للاهتمام لأذهاننا: عدم اليقين. من هنا يجد صعوبة في الجلوس مع عدم اليقين؟ كيف يجعل عدم قدرتنا على الجلوس مع عدم اليقين من الصعب التعافي من بغرض تجنب"؟ ماذا عن أن تعيش حياة قيمة؟

44. عدم اليقين موجود في كل قيمة مهمة حقًا في حياتك. فكر في الزواج. كيف سينتهي ذلك؟ النظر في تغيير مهنة؟ كيف سينتهي ذلك؟ فكر في إنجاب الأطفال. كيف سينتهي ذلك؟ هل نعرف مقدما كيف سيذهب أي شيء؟ إذا لم نكن مستعدين للعيش مع عدم اليقين من عدم معرفة كيف ستسير الأمور، فكيف يمكننا اتخاذ إجراء لتحريكنا في اتجاه قيمنا؟

45. لا يمكننا القضاء على عدم اليقين، ولكن يمكننا أن نعمي أنفسنا عنها. ولكن، ماذا لو كان الأمر هو أنه لا توجد طريقة لتعمي أنفسنا عن عدم اليقين الذي لا يعمينا أيضًا عن قيمنا. يمكننا أن نختبئ في يقين وأحيانًا نكتفي بوهم السيطرة. ولكن، بفعل ذلك، لا تذهب الوحوش الموجودة في الحافلة بعيدًا، ولا يمكننا رؤيتها بعد الآن.

46. كيف ستكون حياتك مختلفة إذا كان بإمكانك الجلوس في مواجهة الغموض وعدم اليقين دون الحاجة إلى التصرف؟

- الخلاصة والواجب المنزلي (5 دقائق

47. ملخص: استعارة الكرة الطائرة: محاولة الرد على الأفكار السلبية لا تنجح لأن عقولنا دائمًا ما يكون لديها رد فعل آخر للارتداد بها، وفي النهاية تجذبنا إلى عمق الصراع. ركاب الحافلة: إذا توقفنا باستمرار عن السير في اتجاه ذي قيمة لمحاولة إبعاد الأفكار أو المشاعر المؤلمة أو إقناعهم بالتغيير، فسينتهي بنا الأمر إلى أن نتعقب جانبًا من السير في الاتجاه الذي نريد أن نتحرك فيه. بدلاً من ذلك، يمكننا اختيار التعرف على وجود هذه الأفكار والمشاعر دون الاستجابة لها بشكل مباشر والاستمرار في التحرك في اتجاه قيم. الرغبة والقيود الغذائية. القيم: إعادة التعريف، الاختلافات بين القيم والمشاعر. الأكل اللطيف: عقولنا لا تحب عدم اليقين، لذلك غالبًا ما يكون من الأسهل اتخاذ قرار دائم، حتى لو لم تكن تلك التي تتوافق مع قيمنا. تعلم الجلوس مع عدم اليقين هو جزء مهم من عيش حياة قيمة.

48. سلط الضوء على أهمية الاستمرار في التفكير في الموضوعات التي تمت مناقشتها في جلسة اليوم خلال الأسبوع المقبل. لاحظ أيضًا أنه سيتم تعيين الواجب المنزلي في

اختتام كل جلسة لتعزيز استمرار العمل بين الدورات. التأكيد على أهمية إتمام الواجب البيتي.

- **العمل في المنزل:**

49. وزع توزيعات تأمل اليقظة الذهنية ونموذج مراقبة اليقظة (انظر الملحق ب)

50. شجع المرضى على ممارسة وساطة اليقظة لمدة جلستين على الأقل لمدة دقيقتين، بالإضافة إلى الوعي الذهني "في الوقت الفعلي". في نموذج المراقبة، يجب على المرضى تسجيل البيانات والوقت الذي تم فيه ممارسة الوساطة، وسرد موجز لخبراتهم / ملاحظاتهم، ونسبة الوقت التي لاحظوها للتو، بدلاً من الكفاح، مع الأفكار / المشاعر.

51. تدرب على الانتباه للطرق التي ربما لا تزال تحاول تقييدها (مثل إخفاء الطعام، واختيار الخيارات منخفضة السعرات الحرارية، وما إلى ذلك). تحدى نفسك لتكون على استعداد لتجربة الانزعاج الذي يأتي مع عدم التقييد.

الجلسة الخامسة

جدول أعمال مجموعة علاج التقبل والالتزام

- **لعب الكرة الطائرة استعارة**

52. تخيل أن مباراة كرة طائرة تدور في ذهنك. بدلاً من دفع الكرة ذهابًا وإيابًا، فإن الفرق الموجودة داخل رأسك تبعث أفكارًا عنك. تمامًا مثل الكرة الطائرة التنافسية، تبدو تجاربك المؤلمة قوية وقوية. وفقط عندما تعتقد أنهم قد يأخذون قسطًا من الراحة، فإنهم يعودون إلى وجهك مباشرة، ويتحدونك ويصرخون عليك لمواجهتهم.

53. الرسالة التي نأخذها إلى المنزل هي أن المشكلة لا تزال قائمة، ولكن النظام الأساسي لا يعمل، لأنه لا يمكن أن يعمل.

54. **ركاب الحافلة استعارة**

55. دعنا نتظاهر بأنني هنا أقود حافلة تسمى "حياتك" ودعنا نتظاهر بأنك ركاب في مؤخرة الحافلة تمثل كل ذكرياتك وأحاسيسك الجسدية وعواطفك وأفكارك وإلحاحاك. بعض هؤلاء يشبهون أعضاء عصابة أقوياء ومخيفين تتمنى لو كانوا في حافلة أخرى. يحاول هؤلاء الركاب تشتيت انتباهك عن المكان الذي تتجه إليه من خلال الشكوى من المسار الذي تسلكه.

56. إن المحاولة المستمرة للتعامل مع الأشخاص في الحافلة تعني أنك تنجذب باستمرار عن طريقك. هذا ينتقص من اتباع المسار المختار ومحاولة جعل الأفكار والمشاعر تختفي ويمنع المرء من المضي قدمًا.

57. **قيم**

58. عندما تقود الحافلة، فأنت تسير على الطريق لتحقيق إحدى قيمك.

59. تشير القيم إلى الاتجاه الذي يجب التحرك فيه، ولكنها ليست وجهات.

60. القيم ليست مثل المشاعر. قد يؤدي التصرف بطريقة قيمة إلى الشعور بعدم الارتياح، خاصة في البداية

- **الأكل اللطيف**

61. "التقط المفرقعات الخاصة بك. شمها، ثم ضعها في يدك مرة أخرى. الآن حركه ببطء نحو فمك. ثم توقف فقط، انتظر لحظة. ما الذي يخبرك به عقلك عن تناول الطعام الآن؟ "

62. يثير هذا التمرين معضلة مثيرة للاهتمام لأذهاننا: عدم اليقين. من هنا يجد صعوبة في الجلوس مع عدم اليقين؟ كيف يجعل عدم قدرتنا على الجلوس مع عدم اليقين من الصعب التعافي من بغرض تجنب”؟ ماذا عن أن تعيش حياة قيمة؟

63. **العمل في المنزل**

64. نشرة تأمل اليقظة ونموذج مراقبة اليقظة: اقرأ هذه النماذج ومارس اليقظة خلال الأسبوع. تتبع ما تبدو عليه هذه التجربة، ومتى يصعب عليك الانتباه.

65. تدرب على الانتباه للطرق التي ربما لا تزال تحاول تقييدها (مثل إخفاء الطعام، واختيار الخيارات منخفضة السعرات الحرارية، وما إلى ذلك). تحدى نفسك لتكون على استعداد لتجربة الانزعاج الذي يأتي مع عدم التقييد

الجلسة الخامسة: النصيحة

لتناول الطعام أو عدم تناول الطعام؟

التقط المفرقعات الخاصة بك. شمها، ثم ضعها في يدك مرة أخرى. الآن حركه ببطء نحو فمك. ثم توقف فقط، انتظر لحظة. لاحظ قوامه بين أصابعك. لاحظ حبات الملح وأين توجد. الآن، ارفعه باتجاه فمك وتوقف عند أعتابه بين الأكل وعدم الأكل. إذا وجدت نفسك لا تأكل، تحرك بلطف بزيادات صغيرة نحو الأكل، لكن لا تأكل. ابقَ هناك عند أعتابك. ابحث عن هذا المكان عند نقطة التحول بين الأكل وعدم الأكل. عقلك لن يحب هذا. سيخبرك أنه لا يوجد شيء مثل المكان بين الأكل وعدم الأكل. "إذا لم يكن الطعام في فمك فأنت لا تأكل!" سيخبرك. "إذا كان في فمك، فأنت تأكل. إنها بهذه البساطة "، ستصر. إذا كان عقلك يسلم هذا الاعتراض، يرجى شكر عقلك على هذه الملاحظة والعودة مرة أخرى إلى ذلك المكان مباشرة على أعتاب الأكل وعدم الأكل. (انظر إذا كان بإمكانك ملاحظة أن العقل يقدم اعتراضًا شديدًا على شيء غير موجود. أعني، إذا لم يكن موجودًا، فما هو

المشكلة؟ يمين؟)

اختر ألا تعرف ما إذا كنت ستأكل البسكويت أم لا. مرة أخرى، سوف يعترض عقلك. قد يقول حتى "ليس هناك شك هنا، لا توجد طريقة سنأكلها!" وشكر عقلك على ذلك. فقط اجلس في ذلك المكان بينهما. "حسنًا، سنأكله فقط!" شاهد ما يظهر في عالمك الداخلي. "لن آكل هذا!" "أنا سوف!" "إنها مجرد قطعة تكسير واحدة." "سآكله إذا اضطررت لذلك." "حسنًا، ما المدة التي أحتاجها للقيام بذلك؟" "هذا غبي." "هذا إهدار." "ما هي النقطة؟" (وقفة للسماح للمرضى بتقدير هذه الأفكار).

وبعد ذلك، فقط اجلس. اسمح لنفسك بالهدوء. اسمح لنفسك أن تأتي إلى أنفاسك. استقر في جسدك، ما تشعر به عندما تجلس على جلدك. وراقبوا الاعتراضات تتصاعد. لاحظ جسدك. لاحظ مدى عدم تحملك للمشاكل (أنا جائع) والحل قريب جدًا (وجبة خفيفة أمامك). لاحظ جميع ردود الفعل التي كانت جيدة عندما تتساءل عن المدة التي ستنتظرها أو ما إذا كنت ستأكل على الإطلاق. لاحظ مقدار ما تريد حله قبل انتهاء التمرين. لاحظ مدى إصرار العقل على مواجهة المجهول. لاحظ كيف يكون العقل غير المتسامح من المجهول، حتى عندما يكون المجهول تافهًا مثل ما إذا كنت ستأكل بسكويت واحد أم لا. ربما ستلاحظ أن عقلك يتجول في أمور أخرى مثل الأشياء التي حدثت اليوم أو ما ستفعله بعد هذه المجموعة. اشكر عقلك مجددًا وأعد تركيز انتباهك على إيجاد الحد الفاصل بين الأكل وعدم تناول البسكويت. (توقف مرة أخرى)

الآن إما أن تأكل البسكويت أو ضعها جانباً وقرر ألا تأكلها. دع ما إذا كنت تأكل أم لا تكون غير محدد حتى هذه اللحظة. لاحظ الصعداء الكبير الذي يجعل عقلك يشعر بالارتياح عندما تختار أخيرًا.

كيف كان هذا بالنسبة لك؟ إذا كنت تفرط في تناول الطعام، فكيف يمكن أن يكون هذا مرتبطًا بتناول الطعام بنهم؟ إذا قمت بالتقييد، كيف يمكن أن يرتبط هذا بذلك؟ كيف يرتبط هذا بمتابعة قيمنا؟

كيف ستكون حياتك مختلفة إذا كان بإمكانك الجلوس في مواجهة الغموض وعدم اليقين دون الحاجة إلى التصرف؟ نحن لا نحب هذه الأماكن التي لا نعرفها، ولكن في هذه الأماكن تحديدًا لا نعرف أن هذه الإمكانية تعيش.



الجلسة 6

- مقدمات ومراجعة متطلبات المجموعة (انظر الجلسة 1 للحصول على التفاصيل) (5 دقائق
    - مراجعة النموذج

66. مراجعة الجلسة الماضية: استعارة الكرة الطائرة، ركاب الحافلة، الاستعداد والتقييد، الطريق نحو القيم، الأكل المجرم (5 دقائق)
67. **مراجعة الواجب المنزلي: ناقش الاستعداد لتغيير خبراتك في عادات الأكل**
68. مراجعة الواجب المنزلي: ناقش تجارب التأمل اليقظ (5 دقائق
69. كيف كان شكل "جلوس فقط"؟ هل لاحظت أنك منخرط في صراع مع أي من الأفكار التي طرأت عليك؟ هل تمكنت من اللحاق بنفسك وإعادة تركيزك إلى الجلوس بانتباه؟
70. لقد تحدثنا في جلسات سابقة عن الفرق بين "النظر من أفكارنا" بدلاً من "النظر إلى أفكارنا". يمكن لأي شخص أن يصف الاختلاف؟ لماذا هذا مهم؟
71. مع التسليم بأن أفكارك تصف الطريقة التي يتعامل بها العالم مع النظر إلى أفكارك على أنها ردود أفعال داخلية تجاه العالم الخارجي والتي قد تمثل الواقع أو لا تمثله.
72. يعطينا المزيد من المرونة. يمكننا أن نتعلم الانخراط في سلوكيات قيمة حتى عندما تقول أفكارنا أننا لا نستطيع.
73. **ستركز جلسة هذا الأسبوع بشكل خاص على الطريقة التي يمكن أن تشكل بها اللغة طريقة تصرفنا دون أن ندرك ذلك. (10 دقائق**
74. جزء كبير من السبب الذي يجعل البشر يميلون إلى النظر إلى العالم من خلال أفكارهم بدلاً من النظر إليها هو أنه في كثير من الحالات نتعلم كيف يعمل العالم من خلال الكلمات بدلاً من التجارب. GOYM 11
75. تسمح لنا اللغة بربط فكرة بأخرى بعدة طرق.
76. هذه القدرة خاصة بالبشر وفي العديد من السياقات مفيدة للغاية.
77. يمكن للطفل أن يتعلم أنه من المؤلم لمس موقد ساخن دون أن تلمسه في الواقع، في حين أن قطتك الأليفة لا تستطيع ذلك.
78. يمكن أن تصبح الطريقة التي نربط بها الكلمات ببعضنا البعض تلقائية للغاية. لنجرب تمرينًا: GOYM 75
79. اطلب من الجميع أن يكتبوا استكمال العبارات التالية على ظهر إحدى أوراقهم:
80. الشقراوات لديهم المزيد___.
81. Eeny، meeny، miny ____.
82. لا يوجد مكان مثل________.
83. شارك الإجابات بصوت عالٍ.
84. هل كان لدى الجميع تقريبًا نفس الإجابات؟ لماذا أتيت بهذه الردود؟ بالنسبة لأولئك الذين كتبوا ردودًا مختلفة، هل لاحظت أنك تفكر في الاستجابة "القياسية" أولاً؟

85. من أين تأتي هذه الإجابات؟ يعلمنا تاريخنا أن نربط كلمات معينة تلقائيًا.

86. في هذه المواقف، تكون الطبيعة التلقائية للغة غير ضارة، ولكنها تتيح للجميع إكمال لغة أخرى:

87. أسوأ شيء عندي هو أنني كذلك___________.

.88 في هذه الحالة، ربما تبدو الكلمة / العبارة التي ظهرت لك تلقائيًا أكثر قوة. ولكنه نتاج تاريخك في تعلم ربط الكلمات ببعضها البعض مثل "eeny، meeny، miny، mo"

.89 دون أن ندرك ذلك، نتدرب على أفكار معينة من آلاف المرات وحتى 100000 مرة. وهكذا تصبح هذه الأفكار مرتبطة عصبيًا مثل الأقوال وأغاني الأطفال.

.90 ولكن عندما تظهر فكرة مثل "أنا س"، فإننا غالبًا ما نتفاعل معها كما لو كانت صحيحة ونتركها توجه سلوكنا. أو يمكن أن نتورط في الفكرة - نحاول أن نثبت لإقناع أنفسنا أنه ليس من الصحيح فقط أن نجد أن عقولنا يمكنها جمع نفس القدر من الأدلة على أن "نعم، هذا صحيح!"

.91 مرة أخرى دعونا ننظر في مثال. يملأ الجميع الفراغ: "ماري لديها القليل_. " ماذا يملأ عقلك؟ لكن هل هناك مريم حقيقية تعرفها مع الحمل؟ ومع ذلك فإن الجمعية موجودة. لا يختلف هذا عن عبارات مثل "أنا [سمين]" أو أيا كان الفكر الأكثر بروزًا بالنسبة لك. هذه الأنواع من الأفكار ليست أكثر صحة من وجود حمل لمريم. إنها تصبح تلقائية جدًا بالنسبة لنا ليس لأنها صحيحة ولكن لأنها تتكرر كثيرًا. كم مرة راودتك الفكرة التي خطرت لك؟ أكثر أو أقل مما كنت تعتقد أو قلت إن مريم لديها حمل صغير؟ تصبح هذه الكلمات متأصلة من خلال التكرار دون أن ندرك حتى ما يحدث.

.92 سرد قصصي. (5 دقائق

.93 دعونا نحاول النظر إلى اللغة بطريقة أخرى. أريد من الجميع أن يغلق أعينهم بينما أقرأ لك وصفًا:

.94 "هذا الصباح حملت ليمونة طازجة في يدي. مررت أصابعي على الجلد الأصفر الفاتح، مشيرًا إلى كل الدمامل الصغيرة. رفعته إلى أنفي واستنشقت الرائحة اللذيذة. ثم وضعته على لوح تقطيع وقطعته إلى نصفين. التقطت إحدى القطع الصغيرة، وفتحت فمي وضغطت قطرة من عصير الليمون الطازج على طرف لساني ".

.95 ماذا حدث عندما استمعت إلى الوصف؟ ربما "رأيت" شكله ولونه أو "شعرت" بنسيج الجلد أو "شممت" رائحة الليمون. قد تجد حتى شفتيك أو لسانك تجعيدًا أو فمك يسيل. ومع ذلك، لا يوجد ليمون في الغرفة، فقط كلمات عن الليمون. ولكن بمجرد أن تدخل هذه الكلمات في رأسك، استجابت لها تقريبًا كما تفعل مع الليمون الحقيقي، لأن هذا هو ما تدربت أذهاننا على فعله.

.96 يحب العقل سرد القصص، في الواقع لا يتوقف أبدًا. للأسف الكثير من قصصنا مليئة بالتقييمات السلبية: "أنا لست جيدًا بما يكفي، لا يمكنني فعل ذلك، أنا سمين جدًا" نميل إلى أخذ هذه القصص على محمل الجد.

.97 مثال: ضع في اعتبارك فكرة تزعجك عادةً، وتتخذ شكل "أنا" (على سبيل المثال: أنا غير ملائم). ضع هذه الفكرة في ذهنك ولاحظ كيف تؤثر عليك.

.98 الآن ضع في اعتبارك فكرة "أنا موزة!" ضعها في ذهنك ولاحظ كيف تؤثر عليك.

.99 ماذا لاحظت؟ يجد معظم الناس الفكرة الأولى مزعجة ولكن الثانية تجعلهم يبتسمون. لكنها كلها مجرد كلمات - لا يوجد سبب للاقتناع بأي مجموعات من الكلمات لمجرد أنها تظهر في رأسك.

100. شكرا لعقلك(إبطال) (5 دقائق

101. في المرة القادمة التي يبدأ فيها عقلك في الخروج بنفس القصص القديمة، ببساطة اشكرها. قل لنفسك (بصمت) شكرا لك! كيف مفيدة! يمكنك حتى تسمية "قصص" محددة: آه نعم، إنها قصة "أنا سمين"، شكرًا جزيلاً، أيها العقل!

102. أعد تقديم التشكيك - فكرة فصل نفسك عن أفكارك ورؤيتها على حقيقتها بدلاً من رؤية العالم من خلالها.

103. شدد على أهمية الوعي الواعي كمقدمة للتشويش والتقبل - إذا لم تكن على دراية بالأفكار التي تدور في رأسك، فمن الطبيعي أن تعود إلى رؤية العالم من خلال أفكارك.

104. لاحظ أنه من المغري جدًا محاولة تجاهل الأفكار المتعلقة بالوزن وتناول الطعام، خاصةً لأنهم يشعرون "بالسوء". لماذا هذه مشكلة؟ لأن الكفاح من أجل التخلص منهم يميل في الواقع إلى زيادة تركيزنا عليهم (تذكر الركاب في الحافلة).

105. بدلاً من النضال مع محتوى أفكارك، قد يكون من المفيد تذكير نفسك بأن أفكارك مجرد كلمات - هياكل صوتية عشوائية تعلمتها بمرور الوقت لإرفاق معنى معين بها. تم تصميم هذا التمرين التالي لمساعدتك على تغيير علاقتك بالكلمات أو العبارات التي تظهر لك.

- الدهون والدهون والدهون (التشوه الإدراكي) (10 دقائق

"أريدك أن تفكر في أن تكون ماء. ما الذي يتبادر إلى الذهن عندما تفكر في الماء؟ كيف تبدو أو تشعر؟ هل تتبادر أي صور إلى الذهن؟ ما طعمه؟ "

شجع على مناقشة موجزة بين المجموعة، والتماس ردود متنوعة من المرضى.

"سنقوم الآن بتجربة تمرين بسيط للغاية لتجربة كيف يمكن تجربة كلمة ما دون أن تكون ضارة. عندما أقول، "انطلق!" ابدأ بقول كلمة "ماء" بصوت عالٍ وبأسرع ما يمكن. فقط استمر بقول كلمة "ماء" مرارًا وتكرارًا طوال الوقت. قلها في أسرع وقت ممكن بينما لا تزال تنطق الكلمة بشكل كامل. انتبه لما يحدث لأننا سنتحدث عن التجربة بعد الانتهاء ".

تأكد من توفر ساعة أو ساعة توقيت. قل، "انطلق!" والسماح للمرضى بتكرار "الماء" لمدة 30 ثانية تقريبًا. في نهاية 30 ثانية، قل "توقف!"

"كيف شعرت؟ ماذا كانت تجربتك عندما تقول "الماء" مرارًا وتكرارًا؟ (شجع بعض النقاش) بعد أن تقول "ماء" بأسرع ما يمكن، ماذا حدث لمعنى الكلمة؟ هل استمرت الكلمة في استدعاء نفس الصور والمشاعر عندما بدأنا مناقشتها لأول مرة؟ أخيرًا، هل لاحظت شيئًا جديدًا ربما حدث؟ على سبيل المثال، يجد الكثير من الناس أن أصوات الكلمة تبدأ في الصوت غريبة وربما تمتزج معًا. أيضًا، يجد الكثير من الناس أن الكلمة بدأت تفقد مصداقيتها ووظيفتها العاطفية ". (هايز وآخرون، 1999)

لنجرب هذا بكلمة أقل حيادية. بصمت، أريدك أن تفكر في أن تكون بدينًا. ما الذي يتبادر إلى الذهن عندما تفكر في الدهون؟ هل تتبادر أي صور إلى الذهن؟ ماذا عن أي مشاعر؟ "

"الآن سنحاول نفس التمرين. عندما أقول، "انطلق**!**" ابدأ بقول كلمة "دهون" بصوت عالٍ وبأسرع ما يمكن. فقط استمر بقول كلمة "FAT" مرارًا وتكرارًا طوال الوقت. قلها في أسرع وقت ممكن بينما لا تزال تنطق الكلمة بشكل كامل. انتبه لما يحدث لأننا سنتحدث عن التجربة بعد الانتهاء ". تأكد من توفر ساعة أو ساعة توقيت. قل، "انطلق**!**" والسماح للمرضى بتكرار "FAT" لمدة 30 ثانية تقريبًا. في نهاية 30 ثانية، قل "توقف**!**"

"كيف شعرت؟ ماذا كانت تجربتك تقول "سمين" مرارًا وتكرارًا؟ (شجع بعض النقاش) بعد أن تقول "سمين" بأسرع ما يمكن، ماذا حدث لمعنى الكلمة؟ هل استمرت الكلمة في استدعاء نفس الصور والمشاعر عندما بدأنا مناقشتها لأول مرة؟ أخيرًا، هل لاحظت شيئًا جديدًا ربما حدث؟ على سبيل المثال، يجد الكثير من الناس أن أصوات الكلمة تبدأ في الصوت غريبة وربما تمتزج معًا. أيضًا، يجد الكثير من الناس أن الكلمة بدأت تفقد مصداقيتها ووظيفتها العاطفية ". (هايز وآخرون، 1999)

كيف يمكنك استخدام هذا التمرين لإبعاد نفسك عن أفكارك؟

- إذا وجدوا أنفسهم "مندمجين" بالفعل مع فكرة يمكنهم تكرار جزء منها مرارًا وتكرارًا بهذه الطريقة.
- لاحظ أنه يمكن تطبيق هذا على الكلمات / العبارات الأخرى التي يتعرضون لها على أنها مشحونة عاطفياً. أعط أمثلة عديدة لاضطراب غير الأكل مثل "أنا قلق جدًا"، "لن يحبني أحد"، "أنا فاشل"، إلخ.
- اختتم هذا التمرين بأن تطلب من المرضى شرح علاقة ذلك بصراعهم مع الأكل. بشكل عام، يشير إلى أن الكلمات ليست هي نفس الأشياء التي تشير إليها. قد يبدو هذا بديهيًا، لكننا غالبًا ما نتفاعل مع أفكارنا كما لو كانت تمثل العالم الحقيقي. يسمح لنا Defusion بفصل أنفسنا عن أفكارنا بحيث يكون لدينا مجال للانخراط في الأشياء التي نقدرها، حتى لو كانت أفكارنا تخبرنا أننا لا نستطيع ذلك.
  - بماذا تفكر؟ (اليقظة) (5 دقائق

106. فكرة أننا لا نستطيع فصل أنفسنا عن قصصنا ما لم ندرك ما يدور في رؤوسنا. أعط ورقة العمل. في الدقيقة أو الدقائق التالية، اطلب من المشاركين كتابة أي أفكار لديهم.

107. ناقش: ماذا وجدت؟ كم عدد الأفكار التي يمكن أن تصفها؟ كما كتبت، ألم يكن الأمر كذلك عندما ظهرت أفكار أخرى حول الأفكار التي كنت تكتبها؟ إذا تعثرت في لحظة وفكرت في "أنا لا أفكر في أي شيء"، فهل أدركت أن هذا أيضًا كان مجرد فكرة؟ كيف كان شعورك عندما أصبحت مدركًا لأفكارك؟

108. تحطيم النمط (5 دقائق - تم تصميم ورقة العمل هذه للمساعدة في تحديد السلوك المرتبط بإحدى "القصص" المفضلة لعقولهم.

109. ناقش الأساس المنطقي لكسر هذا السلوك (زيادة المرونة) حتى لو كان شيئًا لا يفعلونه عادةً. اجعلهم يتوصلون إلى نمطين لكسرهما واطلب منهم القيام بذلك وتسجيل تجاربهم في الواجبات المنزلية. يجب أن يرتبط أحد الأنماط إما بسلوك الأكل أو فحص / تجنب صورة الجسم. يمكن أن يكون الآخر أي شيء آخر يختارونه - إما منطقة أخرى يرغبون في العمل فيها أو شيء سخيف مثل الخروج من السرير على الجانب الآخر.

110. إعادة تقديم القيم (15 دقيقة - ما الذي تريد أن تدور قصتك حوله كدليل للعمل بدلاً مما تخبرك به أفكارك في الوقت الحالي.

111. اطلب من المشارك تحديد "القيمة". ماذا سيكون مثالا لقيمة؟

112. القيم هي اتجاهات الحياة المختارة. إنها تساعدك على تحديد ما تريد متابعته من يوم لآخر وأيضًا ما تريد أن تدور حوله حياتك. لا يمكن تحقيق القيم أبدًا - إذا كنت تقدر أن تكون شريكًا محبًا، فهذا لا يعني أنه بمجرد أن تحب شخصًا ما لبضعة أشهر، تنتهي. هناك دائمًا المزيد من المحبة التي يجب القيام بها لأن الحب اتجاه وليس هدفًا يجب تحقيقه.

113. نشاط بطاقات القيمة كثير من الناس لديهم قيم في المجالات التالية: العلاقات الرومانسية، الأبوة والأمومة، الأسرة، الصداقة، المهنة، التعليم، الترفيه، الروحانيات، المجتمع، الصحة. امنح كل شخص بطاقة بها منطقة قيمة واسألهم عما يريدون أن تكون حياتهم في تلك المنطقة.

114. أي نوع من الأشخاص يرغبون في أن يكونوا في سياق هذا النوع من العلاقات؟ ما هو نوع الاختلاف الذي يرغبون في إحداثه؟ يشير

أنه حتى لو لم تكن المنطقة من المجالات التي يمكنهم العمل عليها حاليًا (الأبوة والأمومة إذا لم يكونوا أحد الوالدين)، فلا يزال بإمكانهم محاولة التفكير في الشكل الذي يريدون أن تكون عليه حياتهم في هذا السياق.

115. ذكّرهم أن هذا لا ينبغي أن يكون هدفًا - إذا تمكنوا من تحقيقه، فلن يكون ذا قيمة. مثال: إذا تم منحك فئة "مهنة"، فلن يكون "الحصول على وظيفة جديدة" ذا قيمة لأنه شيء يمكن استبعاده. مثال على القيمة قد يكون "أن تكون عاملاً منتجاً".

116. أعط مثالاً (واطلب من كل شخص أن يذكر بصوت عالٍ قيمة متعلقة بالمجال الذي أعطي له.

117. ذكر المشاركين أن المنطقة التي طُلب منهم التفكير فيها الليلة قد لا تكون رقم واحد في قائمتهم من حيث الأهمية. يجب أن يفكروا في ماهية قيمهم بالإضافة إلى مقدار الأولوية التي يمثلونها فيما يتعلق بكل مجال من هذه المجالات.

118. كيف يمكن أن يساعدنا التشويش على العمل نحو قيمنا؟

119. يتيح لنا الانخراط في سلوك قيم بغض النظر عما تقوله أفكارنا عنه في الوقت الحالي وبغض النظر عن المشاعر التي يجلبها لنا.

- الخلاصة والواجب المنزلي

  - ملخص: تحدثنا في جلسة اليوم بشكل أساسي عن دور اللغة في معاناتنا. على الرغم من أن اللغة يمكن أن تكون رائعة في العديد من الجوانب، إلا أنها قد تكون مشكلة أيضًا. يمكن لأذهاننا أن تتعثر حقًا في بعض الأفكار، والتي قد تأتي إلينا بسبب العادة. يجب أن نكون قادرين على إدراك أننا لسنا أفكارنا، ونسعى جاهدين للابتعاد عن هذه الأفكار المزعجة. يمكننا الابتعاد عن طريق الانتباه لأفكارنا وشكر عقولنا على الأفكار "الشيقة" التي ترسلها إلينا باستمرار. على الرغم من أن عقولنا ترغب في إخبارنا بالقصص، يمكننا تحطيم أنماط قصتنا واختيار في النهاية إلى أين تتجه "قصتنا" من خلال التركيز على عيش الحياة التي نهتم بها، بغض النظر عما تقوله أذهاننا.

العمل في المنزل: تقسيم نمطين (انظر أعلاه)

الجلسة السادسة

جدول أعمال مجموعة علاج التقبل والالتزام

- يمكن أن تصبح الطريقة التي نربط بها الكلمات ببعضنا البعض تلقائية للغاية.
  - الشقراوات لديهم المزيد____.
  - Eeny، meeny، miny_.

120. يحدث هذا أيضًا مع أنواع أخرى من العبارات، مثل:
   - أسوأ شيء عندي هو أنني كذلك______________.

- في هذه الحالة، ربما تبدو الكلمة / العبارة التي ظهرت لك تلقائيًا أكثر قوة. ولكنه نتاج تاريخك في التعلم لربط الكلمات ببعضها البعض مثل "eeny، meeny، miny، mo". في الواقع، قد تكون أقوى، حيث من المحتمل أن تكون هذه الأفكار اللزجة قد تم التدرب عليها من قبلنا آلاف المرات.

- سرد قصصي

121. يحب العقل سرد القصص، في الواقع لا يتوقف أبدًا. لسوء الحظ، فإن الكثير من قصصنا سلبية حقًا والعديد منها ليس واقعيًا جدًا: "أنا لست جيدًا بما يكفي، لا يمكنني فعل ذلك، أنا سمين جدًا" نميل إلى أخذ هذه القصص على محمل الجد، حتى لو لم يكن هناك الكثير من الأدلة على أن القصة حقيقية أو ممثلة لحياتنا كلها

- الدهون والدهون والدهون (التشوه المعرفي)
  - Defusion: هو فعل التراجع النفسي وتقدير فكرة أو شعور على حقيقته.
    - يُمكّن التشوه من السلوك * الذي يتعارض مع الأفكار / المشاعر
    - تمرين: قل كلمة "سمين" مرارًا وتكرارًا. بعد قول "سمين" بأسرع ما يمكن ماذا حدث لمعنى الكلمة؟ هل استمرت الكلمة في استدعاء نفس الصور والمشاعر عندما بدأنا مناقشتها لأول مرة؟

- شكرا لعقلك(إبطال)

122. في المرة القادمة التي يبدأ فيها عقلك في الخروج بنفس القصص القديمة، ببساطة اشكرها. قل لنفسك (بصمت) شكرا لك! كيف مفيدة! يمكنك حتى تسمية "قصص" محددة: آه نعم، إنها قصة "أنا سمين"، شكرًا جزيلاً، أيها العقل!

- تحطيم النمط

123. من السهل أن تتعثر في الأنماط القديمة. لزيادة مرونتنا، نحتاج إلى المحاولة بنشاط للخروج من منطقة الراحة لدينا وعاداتنا. كن على اطلاع على الأنماط المرتبطة بغرض تجنب" - حاول تغييرها لزيادة مرونتك النفسية.

- بطاقات القيمة

124. كثير من الناس لديهم قيم في هذه المجالات: العلاقات الرومانسية، والأبوة، والأسرة، والصداقة، والوظيفة، والتعليم، والترفيه، والروحانية، والمجتمع، والصحة. من أجل أن نعيش حياة قيمة، نحتاج إلى معرفة قيمنا واتخاذ خطوات للوصول إلى هناك. يمكن أن يساعدنا الاندفاع والاستعداد والتقبل على عيش حياة قيمة.

- العمل في المنزل

125. قسّم نمطًا مرتبطًا بصورتك ED / الجسم: انظر ورقة العمل.

126. تدرب على الابتعاد عن أفكارك الخاصة بغرض تجنب": انظر ورقة العمل.

الجلسة السادسة: النصيحة

بماذا تفكر الان؟

حاول كتابة أفكارك لأنها تدور في عقلك الآن. اكتب أكبر عدد ممكن من الأفكار، أثناء حدوثها، في الفراغ أدناه:

الجلسة 6: تحطيم نمط التعميم

نمط التحطيم الأنماط تحديد عادة نمط التسلط. يساعدنا هذا في معرفة ممارسة التجنب

أكمل استمرار الحكم. حاول استخدام الأسلحة التي تظهر من خلال إطلاق سراحك. كن محددًا قدرًا من مكان: قم بتضمين الوقت الذي تقوم فيه عادة بهذا والوضع الذي ينطبق عليه. (على سبيل المثال: "أنا أقطع طعام صغير إلى قاضمات صغيرة." "أنا شخص أرتب سريري قبل أن أغادر غرفتي في الصباح." "أنا شخص أضع المكياج.")

أنا // لست شخصًا ____

____

.__

لكسر هذا النمط؟

عندما أواجه ____ خلال الأسبوع.

- ما هي الأفكار والمشاعر التي خطرت لي حاولت كسر هذا النمط؟

____

____

____

____

هل تنجح من هذا النمط من النمط؟ ___________

إذا كانت الإجابة على أساس، فما هي التجارة التي بدأت في إصدار الأفكار والمشاعر التي ظهرت؟ إذا كانت الإجابة "لا"، فلماذا؟ ما الذي يصل إلى الجزء المتمثل في تحقيق الهدف؟

____

____

____

الجلسة 6: العمل المنزلي

مارس فك الاندماج عندما تراودك أفكار قد لا تكون دقيقة. قد تكون هذه أفكار مثل "أنا حقاً بدينة اليوم" أو "أنا فاشل". الهدف هو الابتعاد عن هذه الأفكار.

تتضمن بعض استراتيجيات التشويش التي ظهرت في بدايتها، شكر عقلك على أفكارك، وتكرار جزء من فكرة مرارًا وتكرارًا بسرعة، وتسمية أفكارك ومشاعرك مع فكرة / شعور / إحساس من ... "أو استبدال" لكن "مع" و. " على سبيل المثال، أرغب في بداية هذا الواجب المنزلي، لكنني أشعر بالتعب ". مع "أود هذا الواجب المنزلي وأشعر بالتعب".

مارست هذا الأسبوع مع الأفكار:

____
____

____
____

____
____

____
____

____
________ ____________________________________

التي ابتعدت بها عن هذه الأفكار كانت:

____
____

____
____

____
____

____
____

____
________ ____________________________________

الحصول على رؤية أفكار هذه الأفكار؟ __________

إذا كان الأمر كذلك، فما هي مرحلة نزع السلاح التي عملت بشكل أفضل؟ لم يكن تحقق من تحقيق هذا الانفصال؟ كيف تتألق في الابتعاد عن أفكاري؟

الجلسة 7

▪مقدمات ومراجعة متطلبات المجموعة (انظر الجلسة 1 للحصول على التفاصيل) (5 دقائق مراجعة نموذج ACT

ا جلس المراجعة السادسة: اسأل المشاركين عما يتذكرونه عن الجلسة السابقة. تشكل اللغة كيفية ارتباطنا بالعالم، فلدينا ارتباطات قوية جدًا بالكلمات. يمكننا أن نبتعد عن الكلمات الموجودة في أفكارنا: تمارين الدهون، الدهون، الدهون. شكر عقلك. بماذا تفكر الآن؟ بطاقات القيمة. (5 دقائق

ا ناقش نمط تحطيم الواجبات المنزلية. كيف كانت محاولة تفكيك نمط ما؟ ما هي أنواع الأفكار والمشاعر التي ظهرت؟ كانت لكم النجاح؟ ما الذي أثر على نجاحك؟ (5 دقائق

ا ناقش الواجب المنزلي لمكافحة التصادم: هل كنت قادرًا على استخدام إحدى استراتيجيات التشكيك؟ ما الذي كان مثل؟ هل غيرت علاقتك بأفكارك؟

ا عد النظر في الفكرة القائلة بأن حل المشكلات العادي لا يعمل جيدًا عند تطبيقه داخليًا وقد يؤدي في الواقع إلى زيادة الضيق. لنجرب تجربة:

▪**جيب أصفر / كعكة الشوكولاتة (يأس إبداعي) (10 دقائق**

ا طلب من الجميع إغلاق أعينهم ومحاولة تخيل سيارة جيب صفراء زاهية. كم مرة في الـ 24 ساعة الماضية فكروا في سيارة جيب صفراء؟ حسنًا، الآن في الدقائق القليلة القادمة، نود منك أن تحاول بأقصى ما تستطيع حتى التفكير في سيارة جيب صفراء زاهية. حاول جاهدًا ألا تفكر في تلك السيارة الجيب الصفراء. مستعد انطلق!

ا كم مرة فكرت في الجيب عندما طلبنا منك على وجه التحديد عدم التفكير في الأمر؟

م اذا يحدث عندما تحاول عدم التفكير في شيء ما؟

▪عندما تحاول عدم التفكير في شيء ما، فإنك تنشئ قاعدة لفظية "لا تفكر في س". لكن هذه القاعدة تحتوي على الفكر وبالتالي تميل إلى استحضار الشيء الذي لا تريد التفكير فيه. إذا قمنا بتسجيل الوصول لمعرفة ما إذا كانت جهودنا تعمل، فإننا نتذكر الشيء الذي نحاول عدم التفكير فيه وسنفكر فيه. غالبًا ما يزيد هذا من تكرار الفكرة التي تحاول قمعها.

ا كيف يرتبط هذا بكونك في موقف يوجد فيه طعام ممنوع؟▪من المحتمل أن تضع قاعدة لنفسك "لا تفكر حتى في تناول الطعام

أي x" تزيد هذه القاعدة من تركيزك على هذا الطعام. قد يساهم هذا بدوره في الإفراط في تناول الطعام.

▪في كثير من الأحيان، مما يجعل الكثير من الأزواج في كثير من الأحيان في كثير من الأوصاف.

ا كيف هذا بالأفكار / المشاعر الصعبة الأخرى التي كنت تتعامل معها؟ التفكير في التفكير في التفكير في التفكير بالجادة.

▪**غريب الأطوار عمة إيدا (التقبل) (15 دقيقة.**

ا ما أنواع الأفكار والمشاعر التي تحاول قمعها أو التحكم فيها أو عدم الشعور بها؟ التجنب والعكس بالعكس.

ما هو البديل لمحاولة تبادل الأفكار ومشاعرك؟ التقبل / الشهرة. السماح للأحداث التي تريد الانتقال إليها وتذهب إليها.

يمكنك التفكير في الاستعداد بنفس الطريقة التي تفكر بها في الترحيب بالضيف. لنفترض أنك أردت دعوة عائلتك بأكملها للحضور إلى منزلك لقضاء عطلة. يأتي العشرات من الأقارب إلى منزلك ويبدو أن الجميع، بمن فيهم أنت، يقضي وقتًا ممتعًا. عندما تنظر حولك، تشعر بسعادة غامرة لرؤية أن الجميع قد جاء وأن الجميع على ما يرام. بعد ذلك، عندما ترى سيارة معينة تنطلق، يغرق قلبك. إنها عمتك العجوز غريب الأطوار إيدا. نادرا ما تستحم. ليس لديها كلمات لطيفة لأي شخص، ولا سيما لك. من الواضح أنك لا تريدها أن تكون هناك، لكنك أخبرت عائلتك بأكملها "مرحبًا بالجميع"

ما هي خياراتك؟

- رحب بها على الرغم من أنك لا تريدها أو تحاول دفعها للرحيل

لمفترض أنك قررت "الجحيم لا، لن أسمح لها بالدخول!" تغلق الباب في وجهها وعندما تقرع مقبض الباب وتصرخ "ارحل بعيدًا!"

- ما الذي يحتمل أن يحدث إذا قمت بذلك؟ كيف ستؤثر على حزبك

- لم تعد قادرًا على القيام بأشياء ممتعة في الحفلة لأنك مشغول بإبعاد العمة إيدا. قد يتأثر الضيوف الآخرون بالاضطراب ويبدأون في إخبارك بما يجب فعله حيالها أو الانتقال إلى غرف مختلفة. هذا يزيد من تركيزك عليها. تصبح عالقًا عند الباب لأنك إذا تركته فإنك تخاطر بدخولها. بالنسبة لك على الأقل، انتهى الجزء.

لمفترض أنك قررت بدلاً من ذلك التخلي عن ارتباطك بـ "الرغبات" ودعم قرارك بالترحيب بجميع الضيوف. أبقي الباب مفتوحًا للعمة إيدا وأريها مكان وعاء التثقيب.

- ماذا ستكون النتيجة هنا؟ هل تريد تغيير مقدار ما تريد أن تكون العمة إيدا هناك قبل أن تسمح لها بالدخول؟

- على الرغم من أنك ما زلت لا تريد أن تكون العمة إيدا هناك، فأنت وضيوفك الآخرين أحرار في التحرك في الحفلة. أنت حر في المجيء والذهاب، مثل العمة إيدا.

كيف يمكن تطبيق هذه الاستعارة على الأفكار والمشاعر المؤلمة؟

- في كثير من الأحيان تظهر الأفكار والمشاعر والذكريات التي لا تحبها. هناك العديد من العمة إياس على بابك. إذا انتظرت رحيلهم، فلن تبدأ الحفلة أبدًا. الاستعداد لا يعني أنك تحبهم أو تريدهم أن يكونوا هناك. يعني السماح لهم على الرغم مما قد ترغب فيه حتى تكون لك الحرية في التركيز على أشياء أخرى.

- **التطبيق العملي: الاستعداد وفحص الجسم (10 دقائق)**

يمكن أن يكون فحص الشكل والوزن طرقًا نحاول فيها التحكم في أفكارنا ومشاعرنا - نحاول تقليل القلق بشأن زيادة الوزن أو زيادة الوزن باستمرار.

التحقق من وزننا أو شكلنا. تم تصميم هذا الفحص لقمع أو تجنب تلك الأفكار والمشاعر.

ا يميل الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الأكل إلى فحص أجسامهم كثيرًا أو بشكل مكثف أكثر مما هو مفيد. على سبيل المثال: الوزن المتكرر، المرآة / الانعكاس، اللمس، القرص، محاولة ارتداء الملابس، إلخ. قد لا تدرك حتى أنك تقوم بفحص: لمس ذراعيك / كتفيك. قد يكون في الواقع مضيعة للوقت لبعض المرضى (قضاء وقت طويل في التدقيق في المرآة قبل التمكن من الخروج)

▪كم منكم يتفقد بشكل متكرر بإحدى هذه الطرق؟ هل يساعدك على الشعور بتحسن فيما يتعلق بمخاوف الوزن / الشكل على المدى القصير؟ ماذا عن المدى الطويل؟

أ قـد يتجنب المرضى الآخرون رؤية أجسادهم بقلق شديد لأنها قد تسبب لهم عدم الراحة. هذا أيضًا شكل من أشكال التجنب! قد يشمل ذلك ارتداء الملابس الفضفاضة وتجنب المرايا وتجنب الوزن وما إلى ذلك. قد لا تدرك حتى أنك تتجنب: الجلوس مع الوسادة على حضنك وما إلى ذلك.

▪كم منكم يتجنب التحقق من إحدى هذه الطرق؟ هل يساعدك على الشعور بتحسن فيما يتعلق بمخاوف الوزن / الشكل على المدى القصير؟ ماذا عن المدى الطويل؟

ا ما علاقة هذا بـ Cranky Aunt Ida؟

▪قد لا نحب جميع جوانب أجسامنا، ولكن إذا تجنبنا بقلق شديد رؤية أجسادنا، فقد تظهر الأفكار والمشاعر غير المريحة حول كوننا بدينين أو عديمي القيمة، ولكن محاولة جعل هذه الأفكار تختفي (طمئن نفسك) عن طريق التحقق أو التجنب يؤدي إلى بذل كل طاقتك لتجنب هذه الأفكار المؤلمة بدلاً من تركيز الانتباه على نشاط مهم (مثل الخروج مع الأصدقاء).

▪جزء من كونك إنسانًا هو تجربة الأفكار والمشاعر المؤلمة حول جسدنا. من أجل أن نعيش حياة ذات معنى، يجب أن نكون على استعداد لأن تكون لدينا أفكار ومشاعر لا نحبها أو نريدها، بما في ذلك الأفكار المتعلقة بالوزن والشكل. إن تجنب رؤية أجسامنا أو فحصها بشكل مفرط، يؤدي فقط إلى استمرار دورة القلق على المدى الطويل ويمنعنا من الانخراط في الأنشطة الأخرى التي نهتم بها.

ا لمشاكل الرئيسية في فحص الجسم

▪التدقيق عرضة لتضخم العجز.

▪يعتمد ما تكتشفه على المكان الذي تنظر إليه، ونحن نميل فقط إلى النظر إلى الأماكن التي لا نحبها. كما أننا لا نرى الصورة الكبيرة عندما نركز فقط على أجزاء معينة.

▪استراتيجيات التجنب / التحكم لا تعمل! إنهم يميلون إلى جعلنا أكثر انغماسًا فيما لا نحبه في أنفسنا، وليس أقل.

ا لتمثل إحدى طرق الخروج من دائرة الفحص / التجنب في أن تدرك جيدًا جسمك بالكامل بدلاً من تركيز انتباهك على جزء أو جانب معين. أو، إذا كنت تركز على جزء معين من الجسم، يجب أن تكون مدركًا جيدًا لهذا الجزء من الجسم وممارسة الهزيمة عندما تظهر أفكار إصدار الأحكام.

▪دعنا نمارس نشاط اليقظة الذهنية الآن لنرى كيف يمكننا أن نكون أكثر وعياً عندما يتعلق الأمر بأفكارنا / مشاعرنا وأجسادنا.

▪يترك في مجرى مائي (اليقظة / التشوش الذهني) (10 دقائق)

ا من الصعب تخيل الرغبة في تجربة أفكارنا وعواطفنا إذا لم نكن على دراية بما هي عليه. اليقظة هي عنصر أساسي في الرغبة / التقبل. يشير هذا إلى الوعي غير القضائي للتجارب الداخلية.

أحد الأشياء التي تجعل من الصعب التقبل أفكارنا ومشاعرنا هو أننا "نندمج" مع محتواها - فنحن نشترك في أفكارنا ومشاعرنا كما لو أنها تمثل الطريقة التي يمثل بها العالم بدلاً من تفسيرنا للعالم. تم تصميم التمرين التالي لتعزيز كل من الوعي بأفكارنا والتشويش أو الابتعاد عن محتواها.

ا غلق عينيك. تخيل مجرى جميل بطيء الحركة. تتدفق المياه فوق الصخور، حول الأشجار، وتنزل إلى أسفل التل، وتنتقل عبر الوادي. من حين لآخر، تسقط ورقة كبيرة في الجدول وتطفو بعيدًا أسفل النهر. تخيل أنك جالس بجانب ذلك الدفق في يوم مشمس دافئ، تشاهد الأوراق تطفو بالقرب منك.

ا لآن كن واعيا بأفكارك. في كل مرة تخطر ببالك فكرة، تخيل أنها مكتوبة على إحدى تلك الأوراق. إذا كنت تفكر في الكلمات، ضعها على الورقة ككلمات. إذا كنت تفكر في الصور، ضعها على الورقة كصورة. الهدف هو البقاء بجانب الدفق والسماح للأوراق على الدفق بالاستمرار في التدفق بها. لا تحاول جعل البث أسرع أو أبطأ، ولا تحاول تغيير ما يظهر على الأوراق بأي شكل من الأشكال. إذا اختفت الأوراق، أو إذا ذهبت عقليًا إلى مكان آخر، أو إذا وجدت أنك في مجرى مائي أو على ورقة، فتوقف فقط ولاحظ حدوث ذلك. ضع هذه المعرفة بعيدًا ثم ارجع إلى جانب الدفق، وشاهد فكرة تتبادر إلى ذهنك، واكتبها على ورقة، واترك الورقة تطفو بعيدًا عن مجرى النهر. استمر في فعل هذا حتى أقول توقف.

ا كيف كانت هذه التجربة؟ هل كنت قادرًا على البقاء بجوار الدفق وترك أفكارك تنجرف؟ هل كانت هناك لحظات وجدت فيها نفسك ملتحمًا بفكرة؟ لأفكار حول التمرين ("أنا لا أفعل هذا بشكل صحيح")؟ هل تمكنت من التعرف على هذا والعودة لمشاهدة أفكارك تأتي وتذهب؟

ا كيف يمكننا استخدام هذه التقنية لتقليل فحص الجسم / تجنبه؟

▪إذا وجدنا أنفسنا متورطين في محتوى أفكارنا، فيمكن أن يساعدنا ذلك في التخلي عن الصراع بمجرد مشاهدتها تأتي وتذهب

▪نشاط التعرض:

ن اقشنا في الجلسة الأخيرة بعض الطرق التي يمكن أن تصبح بها اللغة مشكلة. مشكلة اللغة الأخرى هي أننا لا نفرق بين الأوصاف والتقييمات GOYM 80-1

م اذا أعني بالوصف؟ الأوصاف هي سمات أساسية، فهي تظل جوانب من الحدث أو الكائن بغض النظر عن تفاعلك معها.

▪هذه طاولة خشبية

▪صديقي يصرخ في وجهي بصوت عال.

ا لتقييمات هي ردود أفعالك تجاه الأحداث أو جوانبها (سمات ثانوية).▪هذه طاولة جيدة

▪صديقي غير عادل إذا صرخ في وجهي.

أ تأتى الكثير من معاناتنا من خطأ التقييمات للأوصاف. غالبًا ما نعتقد أن تقييماتنا هي خصائص أساسية وبالتالي نتفاعل معها كما لو كانت صحيحة. لكن هذا ليس هو الحال.

ا لتعرض: اجعل المشاركين ينظرون إلى جزء لا يحبونه من الجسم وعادة ما يتجنبونه أو يفحصونه.

▪انظر إذا كان بإمكانهم رؤية هذا الجزء دون الحكم على الجزء.

▪حاول أن ترى هذا الجزء من جسمك لصفاته الجسدية الفعلية (اللون والشكل) ونزع فتيل أي تقييمات أو أحكام (نحيفة، سمين، قبيح، إلخ) تظهر.

▪حاول أن تلاحظ أين تبحث. هل تركز على جزء أو جانب معين من هذا الجزء من الجسم أم أن عينيك تتحرك حولك، وتلاحظ كل سماته. إذا وجدت نفسك تركز بشكل ضيق أو تنشغل بفكرة معينة حول هذا الجزء من الجسم، فحاول إعادة تركيز انتباهك على فحص جزء الجسم بالكامل، دون إصدار حكم.

▪لاحظ الأفكار والمشاعر التي تظهر عند النظر إلى هذا الجزء من الجسم. هل أنت قادر على تجربة هذه دون محاولة تجنبها أو تغييرها، ولكن بدلاً من ذلك تراها على أنها من منتجات عقلك؟ هل أنت على استعداد لتجربة أفكار أو مشاعر مزعجة مع الاستمرار في فحص جسمك على أي حال؟

▪**لماذا الاستعداد (5 دقائق: إعادة تقديم القيم كأساس منطقي: القيم هي الاتجاه الذي نريد أن تسير فيه حياتنا. غالبًا ما تكون تكلفة الفحص والتجنب وسلوكيات بغرض تجنب الأخرى هي أنها تنتقص من الوقت والطاقة مما نريد حقًا أن تكون عليه حياتنا عن.**

ا وصف الواجب المنزلي كوسيلة لتوضيح القيم. ستساعدك ورقة العمل هذه على التفكير بشكل أكثر تحديدًا في قيم محددة في مجالات حياة معينة. قد تكون بعض هذه المجالات مهمة جدًا بالنسبة لك بينما البعض الآخر ليس كذلك. هذا متوقع. لا تحتاج إلى تقييم كل من هذه المجالات المختلفة بنفس الدرجة. الناس المختلفون لديهم قيم مختلفة. في الوقت الحالي، حاول العثور على القيمة التي تمتلكها في كل مجال. إذا كانت هناك منطقة لا يمكنك التفكير فيها حقًا في أي شيء، فلا بأس من تخطيها.

ا ضع في اعتبارك أثناء قيامك بهذا أن القيم ليست أهدافًا محددة، ولكنها اتجاهات عامة للحياة. القيم هي التوجيهات التي يمكن إظهارها دائمًا ولكن لا يمكن الحصول عليها أو إكمالها بالكامل. إذا وجدت نفسك تكتب أشياء مادية يمكن الحصول عليها أو مهام يمكن إكمالها، فتوقف وفكر في الاتجاه العام الذي تمثله تلك الأهداف.

▪الخلاصة والواجب المنزلي (5 دقائق ا ملخص.

ا **لعمل في المنزل:**

▪10 نطاقات قيّمة (GOYM 171). أكمل هذا الاستبيان من خلال تحديد المجالات القيمة في الحياة التي تهمك، ومدى نجاحك في التعايش مع هذه القيم حاليًا، وما الذي ترغب في تغييره لتعيش بشكل أكثر اتساقًا مع هذه القيم.

- التعرض للمرآة / كشف أو تشكيل الملابس. كافح تجنب الجسد من خلال ارتداء شيء يجعلك تشعر بأنك مكشوف أكثر من المعتاد أو بفحص جسمك بالكامل في المرآة. تذكر أن تركز على جسمك كله، وليس فقط الأجزاء التي لا تحبها. عندما يذهب عقلك إلى الأجزاء التي لا تحبها، تدرب على أن تكون مدركًا لأجزاء الجسم هذه وتجنب أي نوع من التفكير القضائي الذي ينشأ. تدرب على الجلوس مع ظهور أي أفكار أو مشاعر غير مريحة.

الجلسة السابعة

جدول أعمال مجموعة علاج التقبل والالتزام

▪جيب أصفر / كعكة الشوكولاتة

أ خفـي الدقائق القليلة القادمة، نود منك أن تبذل قصارى جهدك حتى لا تفكر ولو بفكرة واحدة في سيارة جيب صفراء زاهية".

ا عندما تحاول عدم التفكير في شيء ما، فإنك تنشئ قاعدة لفظية "لا تفكر في س". إذا قمنا بتسجيل الوصول لمعرفة ما إذا كانت جهودنا تعمل، فإننا نتذكر الشيء الذي نحاول عدم التفكير فيه وسنفكر فيه.

ا نه يأتي بنتائج عكسية. كلما حاولنا ألا نشعر بمشاعرنا أو نفكر في أفكار معينة، كلما علقنا بها.

▪غريب الأطوار العمة إيدا

يمكنك التفكير في الرغبة بنفس الطريقة التي تفكر بها في الترحيب بالضيف. لنفترض أنك أردت دعوة عائلتك بأكملها للحضور إلى منزلك لقضاء عطلة. يأتي العشرات من الأقارب إلى منزلك ويبدو أن الجميع، بمن فيهم أنت، يقضي وقتًا ممتعًا. ولكن، بعد ذلك تظهر عمتك العجوز غريب الأطوار. أنت لا تريدها أن تكون هناك، لكنك أخبرت عائلتك بأكملها "مرحبًا بالجميع"

ا يمكننا قضاء الليل كله في محاولة لتجنب العمة إيدا أو طردها، لكنها مثابرة. ينتهي بنا الأمر بعدم الاستمتاع بالحفل لأننا نركز بشدة على تجنبها.

ا لكن ماذا لو رحبنا بها في الحفلة؟ ما زلنا لا نحب وجود العمة إيدا في الحفلة، لكنها الآن لا تمنعنا من الاستمتاع ببقية المساء.

▪الاستعداد وفحص الجسم

ا يمكن أن يكون فحص الشكل والوزن من الطرق التي نحاول بها التحكم في أفكارنا ومشاعرنا - نحاول تقليل القلق بشأن زيادة الوزن أو زيادة الوزن عن طريق التحقق باستمرار من وزننا / شكلنا. تم تصميم هذا الفحص لقمع تلك الأفكار والمشاعر.

أ قـد تساعدنا على الشعور بالتحسن على المدى القصير، لكنها تحافظ على مخاوفنا الجسدية على المدى الطويل.

▪يترك على مجرى مائي

ا غلق عينيك. تخيل مجرى جميل بطيء الحركة. من حين لآخر، تسقط ورقة كبيرة في الجدول وتطفو بعيدًا أسفل النهر. تخيل أنك جالس بجانب ذلك الدفق في يوم مشمس دافئ، تشاهد الأوراق تطفو بالقرب منك. مع ظهور كل فكرة أو شعور، ضعه على ورقة شجر وشاهده يطفو في مجرى النهر.

▪العمل في المنزل

ا 10 مجالات قيّمة: أكمل هذا الاستبيان من خلال تحديد المجالات القيمة في الحياة التي تهمك، ومدى نجاحك في التعايش مع هذه القيم حاليًا، وما الذي يمكنك تغييره لتعيش بشكل أكثر اتساقًا مع هذه القيم.

التعرض للمرآة / الكشف عن الملابس أو تركيبها: كافح تجنب الجسم من خلال ارتداء شيء يجعلك تشعر بأنك مكشوف أكثر من المعتاد أو بفحص جسمك بالكامل في المرآة. عندما يذهب عقلك إلى الأجزاء التي لا تحبها، تدرب على أن تكون مدركًا لأجزاء الجسم هذه وتجنب أي نوع من التفكير القضائي الذي ينشأ. تدرب على الجلوس مع ظهور أي أفكار أو مشاعر غير مريحة.

الجلسة السابعة: العمل المنزلي 10
المجالات القيمة

سيساعدك هذا التمرين على تحديد الطريقة التي تريد أن تعيش بها. المجالات العشرة التالية هي أمثلة على مجالات الحياة التي يقدرها الناس. قد لا تكون بعض هذه المجالات مهمة بالنسبة لك. إذا لم يكن الأمر كذلك، فلا تشعر بالضغط لكتابة شيء ما، تخطيه وانتقل إلى المرحلة التالية.

1. الزواج / الزوجين / العلاقة الحميمة

هذه هي العلاقة بينك وبين "شخص مهم آخر". إذا لم تكن في مثل هذه العلاقة الآن، فلا يزال بإمكانك الإجابة على هذه الأسئلة فيما يتعلق بما تطمح إلى العثور عليه في مثل هذه العلاقة.

أي نوع من الأشخاص تود أن تكون في سياق علاقة حميمة؟ قد يكون من المفيد التفكير في إجراءات محددة ترغب في اتخاذها، ثم استخدمها للبحث في الدوافع الأساسية لمثل هذه الإجراءات. ما هي تلك الدوافع الكامنة؟ كيف يعكسون ما تقدره في علاقتك؟

____

____

____

____

____

____

2. الأبوة والأمومة

فكر فيما يعنيه لك أن تكون أماً أو أباً. ماذا تريد أن تكون في هذا الدور؟ إذا لم يكن لديك أطفال، فلا يزال بإمكانك الإجابة على هذا السؤال. ماذا تريد أن تكون في دعم هذا الدور في الآخر؟

____

____

3. العلاقات الأسرية (بخلاف العلاقات الحميمة والأبوة والأمومة)

هذا المجال عن الأسرة، وليس عن زوجتك أو أطفالك، ولكن عن مجالات أخرى من الحياة الأسرية. فكر فيما يعنيه أن تكون ابنًا، أو ابنة، أو عمة، أو عمًا، أو ابن عم، أو جدًا، أو صهرًا. ماذا تريد أن تكون في علاقاتك العائلية؟ ما هي القيم التي تود أن تراها في هذا المجال من حياتك؟

____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____

4. الصداقة / العلاقات الاجتماعية

أي نوع من الأصدقاء تريد أن تكون؟ شكراً لأصدقائك المقربين ومعرفة ما إذا كان بإمكانك التواصل مع ما ترغب في تجربته في حياتك فيما يتعلق بأصدقائك.

____
____
____
____
____
____
____
____
____
____

5. الوظيفي / التوظيف

أي نوع من الموظفين تريد أن تكون؟ ماذا تريد أن تقف في عملك؟ ما هو نوع الاختلاف الذي تريد أن تحدثه من خلال وظيفتك؟

6. التعليم / التدريب / النمو الشخصي والتنمية

تتضمن هذه المنطقة كل الأشياء التي تفعلها للتعلم، على الرغم من أنها ليست بالضرورة متعلقة بالمدرسة. ما نوع المتعلم الذي تريد أن تكون؟ كيف تريد الانخراط في هذا المجال من حياتك؟

7. الاستجمام / أوقات الفراغ

تساعدنا الأنشطة في هذا المجال على إعادة الشحن وغالبًا ما تسمح لنا بالتواصل مع العائلة والأصدقاء. فكر فيما هو مهم بالنسبة لك في هواياتك ورياضاتك وأشكال الترفيه الأخرى. في هذه المجالات، ما الذي ترغب في تطويره في حياتك؟

8. الروحانيات

تتضمن الروحانيات كل ما يساعدك على الشعور بالارتباط بشيء أكبر منك، ولكن لا يجب بالضرورة أن تكون مرتبطًا بالدين المنظم. يتضمن إيمانك وممارساتك الروحية. ما أكثر شيء تريد أن تكون عنه في هذا المجال من حياتك؟

9. المواطنة

كيف تريد أن تساهم في المجتمع وتكون عضوًا في المجتمع؟ ما الذي تريده حقًا في المجالات الاجتماعية / السياسية / الخيرية والمجتمعية؟

10. الصحة / الرفاه الجسدي

نحن كائنات جسدية، ونعتني بأجسادنا وصحتنا من خلال النظام الغذائي والتمارين الرياضية والممارسات الصحية السليمة هو مجال مهم آخر. ماذا تريد أن تكشف في حياتك في هذه المجالات؟

الجلسة السابعة: العمل المنزلي
مكافحة تجنب الجسم

تدرب على الاستعداد للجلوس بأفكار أو مشاعر غير مريحة ناتجة عن زيادة وعي الجسم. يمكنك القيام بذلك بطريقتين - جرب كلاهما هذا الأسبوع.

عندما تخرج من الحمام، وقبل ارتداء ملابسك، امضِ حوالي 5 دقائق في فحص جسمك في المرآة. تدرب على إجراء فحص كامل للجسم كما فعلنا في المجموعة. كن على استعداد لتجربة القلق أو الأفكار المزعجة التي قد تظهر عندما تنظر إلى أجزاء من جسمك لا تحبها. ما هي الأفكار التي ظهرت؟ كيف تدربت على الجلوس مع هذه الأفكار؟

____

____

____

____

____.

ما الذي أخبرك عقلك أن تفعله للتخلص من القلق / الأفكار غير المريحة؟ هل جربت أيًا من هذه الاستراتيجيات أو هل تمكنت من تذكير نفسك بالجلوس مع المشاعر؟

____

____

____

____

____

____.

تدرب على ارتداء قطعة من الملابس التي عادة ما تتجنبها لأنها مناسبة جدًا، أو تجعلك مدركًا لأجزاء معينة من الجسم، أو أنها تكشف أكثر مما تشعر بالراحة تجاهه. كن على استعداد لتجربة أي دوافع لتغيير الملابس أو غيرها من الأفكار أو المشاعر المزعجة التي تظهر. كيف كان شعورك بالجلوس مع تلك المشاعر؟ ما هي الأفكار التي ظهرت أثناء قيامك بهذا التمرين؟

____

____

____

____
_____

____
_____

____.

ما الذي أخبرك عقلك أن تفعله للتخلص من القلق / الأفكار غير المريحة؟ هل جربت أيًا من هذه الاستراتيجيات أو هل تمكنت من تذكير نفسك بالجلوس مع المشاعر؟

____
____

____
_____

____
_____

____
_____

____
_____

____.

الجلسة 8

▪**مقدمات ومراجعة متطلبات المجموعة (انظر الجلسة 1 للحصول على التفاصيل) (5 دقائق**

ا نموذج المراجعة (انظر الجلسة

1).▪**مراجعة الجلسة الأخيرة (5 دقائق:**

ا لسيارة جيب صفراء، عمة غريب الأطوار إيدا ، الاستعداد وفحص الجسم، يترك على مجرى مائي، تعرض الجسم. اذكر أولئك الجدد في المجموعة أنه لا ينبغي عليهم القلق بشأن استيعاب هذه الأشياء حتى الآن، وسيراجعونها بمزيد من التفصيل في جلسة أخرى.

▪**مراجعة الواجب المنزلي للعرض المرآة (5 دقائق:**

ا كم منكم أكمل التمرين حيث نظرت في المرآة إلى أجزاء الجسم التي لا تحبها عادة؟ هل يمكنك شرح ما حدث لك عندما فعلت هذا؟ ما الأفكار والمشاعر التي ظهرت؟ إلى أي مدى كنت قادرًا على نزع الفتيل؛ بمعنى آخر، تراجع لترى نفسك تراودك هذه الأفكار والمشاعر؟ كيف استطعت القول؟ هل تمكنت من إدراك هذه الأفكار والمشاعر دون محاولة تغييرها أو تجنبها (بمحاولة عدم التفكير فيها أو إيقاف التمرين)؟

أحـل المشكلة مع من لم يقم بهذا التمرين. ما هو الحاجز؟ كيف يمكن أن يكونوا أكثر احتمالا لأداء واجباتهم المدرسية هذا الأسبوع؟

▪**مراجعة الواجب المنزلي لـ 10 مجالات قيّمة (10 دقائق)**

ا طلب من أحد المشاركين تحديد القيم للمجموعة. أعط نسخة من نشرة المجالات القيمة لأي شخص لم يحضر S7.

ا طلب من المرضى مشاركة مجال أو مجالين قاموا بتصنيفهما على أنهما ذات قيمة شخصية. اطلب من المرضى شرح كيفية تداخل اضطرابات الأكل لديهم مع هذه المجالات القيمة. انتبه إلى أي أمثلة تتضمن استراتيجيات التحكم وعدم التقبل. على سبيل المثال، قد يعرب المريض عن اهتمامه بالحفاظ على صداقات قوية ولكنه يتجنب رؤية الأصدقاء لأن معظم المواقف الاجتماعية تتضمن الأكل أو الشرب. اربط هذا بفائدة الرغبة في تجربة الأحاسيس الداخلية مثل الخوف وكيف أن تجنب محاولات تكوين صداقات جديدة سينتقص بلا شك من هذه القيمة.

▪**التطبيق العملي: معالجة المبالغة في تقدير الشكل والوزن (15 دقيقة** واحدة من السمات الأساسية لاضطراب الأكل هو المبالغة في تقدير الشكل و

وزن.

ا كم منكم كان وزنه و / أو شكله أحد الطرق الأساسية لتقييم قيمتك كشخص؟

ا لنقم بإنشاء مخطط دائري معًا كمجموعة لرسم الأهمية النسبية لمجالات الحياة الأخرى ووزننا / شكلنا. بصفتك قائد المجموعة، حاول أخذ اقتراحات من المجموعة وإنشاء مخطط دائري ED "نموذجي". قم بعمل مخطط دائري حيث تمثل كل شريحة النسبة المئوية للوقت والجهد الذي تم تخصيصه لكل نشاط، مما يوضح أن الوزن والشكل يشكلان جزءًا كبيرًا جدًا من المخطط. يمكنهم الرجوع إلى 10 مجالات ذات قيمة للحصول على اقتراحات حول ماهية الشرائح الأخرى.

ا ما المشكلة في هذا؟

- يعد وجود مخطط دائري مع شريحة مهيمنة أمرًا محفوفًا بالمخاطر - مثل وضع كل بيضك في سلة واحدة.
- وجود مخطط دائري مع شريحة مهيمنة يضيق حياة المرء - هناك مساحة أقل للشرائح الأخرى
- يعد الحكم على الذات على أساس الشكل / الوزن مشكلة بطبيعتها، لأنه ليس تحت سيطرتنا تمامًا ويمكن أن تكون التقييمات السلبية ضارة بصحتنا لأنها تعزز سلوكيات بغرض تجنب.
- يمكن أن تؤدي المبالغة في تقييم الوزن والشكل أيضًا إلى غرض - فهي تسمح لنا بتجنب العمل على قيمنا الأخرى! إنه يعطينا شيئًا محددًا نركز عليه لمحاولة جعل أنفسنا نشعر بتحسن عندما نواجه عقبات في السعي وراء مجالات أخرى ذات قيمة أو نواجه مشكلة في توضيح قيمنا الأخرى.
  - ما هي مجالات الحياة الأخرى التي تجنبتها من خلال التركيز المفرط على الوزن / الشكل؟

ا عادة، يحكم الناس على أنفسهم وفقًا للعديد من الأشياء المختلفة. على سبيل المثال، غالبًا ما تكون العلاقات مع الآخرين مهمة. قد تكون الأشياء الأخرى كيف تسير المدرسة أو العمل، أو كيف تسير الهواية أو التسلية.

إ ذن كيف نجعل مخططنا الدائري أكثر توازناً؟

- تعزيز أهمية المجالات الأخرى للتقييم الذاتي!
  - بالعودة إلى واجباتنا المنزلية، هذا سبب آخر فقط يجعل من المهم للغاية توضيح قيمنا والبدء في العمل على العودة إلى المسار الصحيح فيما يتعلق بهذه القيم.
- تقليل / تغيير أهمية الشكل والوزن
  - سيحدث هذا بمرور الوقت، حيث نبدأ في فصل أنفسنا عن أفكار ومشاعر بغرض تجنب وعدم السماح لها بالتأثير على سلوكياتنا.
  - على الرغم من أن الأفكار قد لا تزال موجودة، إلا أن علاقتنا بهذه الأفكار ستكون مختلفة، وقد يغير هذا أهمية هذه الشريحة من الرسم البياني الدائري.

م اذا عن الوزن والشكل - هل تعتقد أن الشريحة يجب أن تظل جزءًا من الكعكة؟

- شجع المشاركين على التعبير عن آرائهم حول هذا الموضوع.
- تضع معظم النساء بعض الأهمية على مظهرهن، بما في ذلك شكلهن ووزنه. لا بأس إذا كانت هذه "الشريحة" لا تزال موجودة، ولكن لا ينبغي أن تهيمن على جميع القيم الأخرى للأسباب التي ناقشناها.
- قد يكون الوزن / الشكل "وكيلًا" لبعض القيم الأساسية / المركزية الأخرى، مثل "الصحة الجيدة". ولكن من خلال التركيز على الأول بدلاً من الأخير، يكون لدى المرء منظور مشوش على الطبيعة متعددة الأوجه للقيمة الفعلية. شجع المشاركين على التفكير فيما يعنيه الوزن والشكل بالنسبة لهم في سياق القيم الأخرى. في بعض الحالات، يجب إدراج قيمة أكبر بدلاً من الوزن أو الشكل في حد ذاته.

ا كيف أريد أن يبدو المخطط الدائري الجديد الخاص بي؟

- كمجموعة، قم بإنشاء مخطط دائري جديد يمثل قيم المجموعة كما يحلو لها. شجعهم على الرجوع إلى ورقة عمل المجالات ذات القيمة العشرة لإرشادهم من حيث الشرائح المراد تضمينها ومدى حجمها. شجعهم على الرجوع إلى هذا التمثيل المرئي

لما يريدون أن تكون حياتهم تدور حوله بشكل متكرر، لا سيما عندما يشعرون بسحب الأفكار أو المشاعر التي تجعل من الصعب متابعة هذه الاتجاهات

- في كثير من الأحيان، ليس من السهل السعي وراء قيمنا. قد نواجه عقبات تحول مسارنا مؤقتًا وقد نشعر بالقلق في كثير من الأحيان بشأن ما إذا كنا سنتمكن من الاستمرار في اتجاه قيم. من أجل التحرك نحو قيمنا، غالبًا ما يتعين علينا أن نكون مستعدين لتجربة بعض الأفكار والمشاعر المحزنة. في الوقت الحالي، من المحتمل أن يكون الاستعداد لتجربة الضيق أمرًا غير طبيعي إلى حد ما. لكن البديل - النضال من أجل قمع الأفكار والمشاعر المؤلمة أو المجادلة مرة أخرى - غالبًا ما يأتي بنتائج عكسية من خلال زيادة قبضتهم علينا وتضييق مرونتنا.
- الانتقال: في كثير من الأحيان قد نميل إلى محاولة التجاهل / السيطرة / تجنب الأفكار المزعجة أو المشاعر التي تظهر أثناء سعينا وراء قيمنا. قد نقوم بذلك باستخدام سلوكيات بغرض تجنب لدينا أو باستخدام استراتيجيات التجنب الأخرى. هل هذا يساعد على المدى القصير؟ ماذا عن المدى الطويل؟ إحدى الطرق التي يمكننا بها التفكير في فائدة التحكم في أفكارنا هي من خلال الاستعارة التالية.

▪فخ الاصبع الصيني (التقبل) (5 دقائق:

- استعارة جسدية لتوضيح عدم جدوى محاولة القضاء على الضيق، فمن الجيد إحضار مصيدة أصابع صينية لمشاركتها مع المجموعة. هذا يسمح للناس بالاتصال بشكل تجريبي بتأثير محاولة الخروج من مشكلة لا يمكن التغلب عليها، مثل الكثير من الأكل المضطرب. اشرح للمجموعة:

"الوضع الذي أنت فيه هو شيء مثل هذا المصيدة الصينية. كلما زادت صعوبة السحب، أصبح الأنبوب أصغر، وزادت قوة إمساك أصابعك. إذا تم بناء المصيدة بقوة كافية، فسيتعين عليك سحب أصابعك من مآخذها لإخراجها من الأنبوب. على العكس من ذلك، إذا ضغطت عليه، فسيظل إصبعك في الأنبوب، ولكن على الأقل سيكون لديك مساحة كافية للتنقل. الآن، من المفترض أن الحياة نفسها مثل مصيدة الأصابع الصينية. لذا، فالمسألة ليست مسألة تحرير الأنبوب، إنها مسألة مقدار "مساحة كبيرة للمناورة" التي تريدها في حياتك. إذا تخلت عن النضال، فستكون لديك المزيد من الحرية لاتخاذ خيارات جديدة ". (هايز وآخرون، 1999)

- وزع مصيدة الإصبع واسمح للمرضى باختبار ذلك بأنفسهم. سلط الضوء على مدى احتمال أن يؤدي الكفاح من أجل تجنب الضيق المرتبط بتناول الطعام إلى تفاقم التجربة وتفاقم الأعراض. علاوة على ذلك، من المهم ربط هذه المناقشة بالقيم، والتأكيد على أن الصراع مع التجارب يمكن أن يصرف انتباه المرء عن التركيز على الحياة التي تحركها القيمة والمجالات القيمة التي فحصوها في مهمة هذا الأسبوع.
- إذا استطعنا أن نصبح أكثر تقبلاً لأفكارنا ومشاعرنا، سنكون أكثر قدرة على عيش الحياة التي نهتم بها. لا يمكننا العيش وفقًا لقيمنا إذا لم نكن مستعدين لتجربة الأفكار والمشاعر المزعجة.

▪قرصان (استعداد) (10 دقائق GOYM 134

- لا يمكن للإرادة أن تجعل الأفكار أو المشاعر المحزنة تختفي، لكنها يمكن أن تساعد في تقليل تأثيرها. تخيل جهاز راديو به قرصين: "عدم الراحة" و "الرغبة".
- يقيس قرص الانزعاج مشكلات مثل المشاعر أو المشاعر غير السارة (الغضب والقلق والشعور بالذنب والاكتئاب) أو الأفكار أو الذكريات غير السارة.

يتراوح نطاق هذا الاتصال من 0 إلى 10. على الرغم من أنه يبدو وكأنه قرص عادي يمكن ضبطه على أي قيمة تريدها، فقد اتضح أن قرص Dis Comfort يتحرك من تلقاء نفسه: عندما تحاول تحريكه، فإنه يعود بسرعة إلى مهما كانت القيمة التي تذهب إليها، بغض النظر عن تفضيلاتك.

إمع ذلك، يوجد قرص ثانٍ في الجزء الخلفي من هذا الجهاز يسمى الاستعداد. هذا الاتصال الهاتفي لا يتحكم في محنتك ولكنه يتحكم في علاقتك بتلك المحنة. يتراوح هذا الاتصال أيضًا من 0 إلى 10. إذا كنت منفتحًا إلى أقصى حد لتجربة تجربة الفوز كما هي، مباشرة دون محاولة التلاعب بها أو تجنبها أو الهروب منها أو تغييرها، فقد قمت بتعيين قرص الاستعداد على 10. إذا كنت أغلقت إلى أقصى حد لتجربة تجربتك الخاصة في 0.

إذا كان الاتصال الهاتفي الخاص برغبتك منخفضًا جدًا، فماذا يحدث عندما يرتفع الاتصال غير المريح؟

- ▪ينتهي بك الأمر في الواقع إلى زيادة الضيق المرتبط بهذا الانزعاج. على سبيل المثال، إذا كنت حقًا غير راغب في الشعور بالقلق وظهرت لك بعض علامات القلق، فإن هذا القلق يصبح شيئًا آخر يدعو للقلق ويزداد الاتصال الهاتفي بعدم الراحة! تصبح هذه حلقة تضخيم ذاتي. إذا لم تكن على استعداد لتجربة مشاعرك، ينتهي بك الأمر بالشعور بأشكال أخرى من الضيق (الذنب، والحزن، والقلق، وما إلى ذلك) عندما تظهر هذه المشاعر لا محالة.

- ▪ما تخبرك أن اجتهاد في محاولة التحكم في قرص الانزعاج؟ للتحكم فيه، أن للتحكم في مستوى منخفض من الأنشطة؟ هل يمكن لأي منكم أن يتذكر تجربة زاد فيها عدم تجربة فكرة أو الشعور بالضيق بطريقة ما؟ (على سبيل المثال: الصورة النموذجية) أثناء التصوير، أثناء التصوير، أثناء التنزيلات، أثناء التنزيلات، السلبيات، أو الحزن، أو القدرة على القدرة على القدرة على القدرة على التعافي. للتعافي)؟ أعط مثالاً أولاً

إذا تم ضبط الاتصال الهاتفي بالاستعداد على طول الطريق إلى 10، فماذا يحدث لقرص الاستغاثة؟

- ▪انها لا تنفعل! بمعنى، الاستعداد العالي لا يمنع ظهور تلك المشاعر والأفكار المؤلمة الأولية.، فإنّ الأمر قد يكون محمّلاً. الاستعدادات العالية تمنع التجارب على الاستعداد.

فلماذا تكون على استعداد؟

- ▪يمنع حدوث ضائقة ثانوية

- ▪يسمح لنا بالتحرك نحو قيمنا - إذا كنا على استعداد لمواصلة الانخراط في أفعال ذات قيمة حتى عندما تظهر الأفكار أو المشاعر المؤلمة، فمن المرجح أن نعيش حياة قيمة.

▪الأيدي أمام الوجه (نزع الفتيل) (5 دقائق

ا يمكن أن يكون أحد العوائق الرئيسية للاستعداد هو نقص الوعي بما نفكر فيه ونشعر به. غالبًا ما نأخذ أفكارنا ومشاعرنا كأمر مسلم به تمامًا كما هو العالم.

ا طلب من المشاركين وضعهم أمام الوجه ووصف ما يرونه. ثم امسكهم بعيدًا ووصفهم. كيف يختلف هذا؟

ا بيد نرفع أيدينا. نفس الشيء ينطبق على أفكارك ومشاعرك. يمكنك الاطلاع على أفكارك ومشاعرك على عقلك، بدلاً من اعتبارها وصفًا حقيقيًا لكيفية العالم.

ا طلب من كل مشارك أن يختار فكرة ثابتة وتدرب على بعض المسافة. ابدأ بالفكرة عن قرب يصعب رؤيتها كفكرة، ثم عد عقليًا للاعتراف بمجموعة من الكلمات التي تم بواسطة العقل.

ا عد تقديم فكرة "التقط القلم": يمكنك التفكير في أنه لا يمكنك فعل شيء وما زلت تشارك في هذا الإجراء. يصعب أحيانًا رؤية هذا عندما يتعلق الأمر بسلوكيات أكثر تعقيدًا تتماشى مع قيمنا ولكن الأمر نفسه صحيح - يمكنك التفكير في أنه لا يمكنك فعل شيء ما بينما لا تزال منخرطًا في هذا الإجراء.

▪تناول تمرين شوكولاتة واحد (اليقظة، ونقص الانتباه) (10 دقائق

ا تم تصميم هذا التمرين للسماح لك بتجربة الأفكار المؤلمة أثناء القيام بشيء صعب. أخبر المشاركين أن التمرين التالي قد يكون صعبًا، خاصة بالنسبة للأعضاء الجدد. إذا لم يرغب أي منهم في المشاركة في التمرين، فنحن نرحب به للجلوس والمراقبة، ولكن شجع جميع المشاركين على تجربة التمرين.

ا قبل أن نبدأ، لماذا قد يكون تناول الشوكولاتة متسقًا مع قيمنا؟ شجع المشاركين على التفكير في الأسباب التي قد تجعلهم يرغبون في القيام بذلك - زيادة المرونة، وتقليل القيود الغذائية / الأكل الخاضع للقواعد.

ا ضع كومة من الشوكولاتة في وسط الطاولة.

ا طلب من الجميع تدوين الأفكار والمشاعر التي لديك والتي تمنعك عادةً من تناول شوكولاتة واحدة. قد تكون هذه الأفكار مرتبطة بالرغبة في التقييد، أو القواعد التي تمنعك من تناول الشوكولاتة عندما لا تتوفر طريقة التطهير، أو تحث على الإشارة إلى أنك إذا أكلت شوكولاتة واحدة، فستفقد السيطرة و / أو ستضطر إلى تناولها كلها.

ا يجب أن يقوم قادة المجموعة أولاً بنمذجة هذا النشاط. اطلب من كل مشاركة وضع شوكولاتة واحدة أمامها. اطلب من المشاركين أن ينقسموا إلى أزواج واطلب من أحد الشركاء إعطاء الشريك الآخر قائمتها. اطلب من أحد الشريكين قراءة قائمة الآخر له. الهدف هو محاولة حملهم على عدم تناول الشوكولاتة. اطلب من الشريك الآخر التركيز على ما يقوله هذا الشخص أثناء تناول الشوكولاتة المنفردة.

ا بدّل واطلب من الشريك الآخر قراءة القائمة.

ا كيف كان شعورك بالاستماع إلى أفكارك حول القيام بشيء ما وفعل العكس؟ هل أدت قراءة الأفكار بصوت عالٍ من قبل شخص آخر إلى تغيير سلطته على سلوكك؟ كيف يمكن تطبيق هذا التمرين على مواقف أخرى؟

- ربط هذا بالقيم: راجع العقل قصير المدى مقابل العقل طويل المدى (القيم) كخيارات قيادة. لا تتوافق أفكارك في الوقت الحالي (القلق بشأن تناول طعام عالي السعرات الحرارية) مع القيم طويلة المدى (زيادة المرونة المحيطة بتناول الطعام). هذا صحيح أيضًا مع القيم الأخرى المتعلقة بعدم تناول الطعام. اسأل عن مثال على المكان الذي يتعارض فيه عقل الشخص قصير المدى والقيم طويلة المدى. كيف يمكنك استخدام تمرين الشوكولاتة في المرة القادمة التي يظهر فيها هذا النوع من الصراع؟

- الخلاصة والواجب المنزلي (5 دقائق ، ملخص.

- **لواجب المنزلي: من أجل التصرف بشكل متسق مع قيمي، كنت على استعداد لتجربة واحد أو أكثر من المشاعر، و / أو الأحاسيس، و / أو الأفكار التالية: (حدد كل ما ينطبق). [الشعور بالحرمان، والتوتر، والملل، والدافع القوي أكل شيئًا، حزن، قلق، تفكير صعب أو ذاكرة] كيف كانت تجربة (تجارب) دون محاولة تغييرها أو التخلص منها؟**

- قم بإرشاد أولئك الذين لم يكونوا حاضرين في الجلسة السابقة للاستمرار في ملء ورقة عمل المجالات العشرة ذات القيمة.

- طلب من الجميع إنشاء مخطط دائري قيم خاص بهم. احتفظ بهذا المخطط معك كتذكير لجميع المجالات المختلفة في حياتك التي تريد تكريس وقتك وطاقتك من أجلها.

الجلسة الثامنة

جدول أعمال مجموعة علاج التقبل والالتزام

- **مراجعة: 10 نقطة قيّمة**

بالنسبة للواجب المنزلي، طُلب منك التفكير في قيمك المحددة في كل مجال من المجالات العشرة المختلفة. أي من هذه القيم هي الأكثر أهمية بالنسبة لك الآن؟ ما هي الطرق التي يتعارض بها اضطراب الأكل مع قدرتك على متابعة هذه القيم؟

- **المخطط الدائري للقيم الخاصة بي**

أمكننا أن نفكر في قيمنا على أنها مخطط دائري - جزء معين أو "شريحة" من وقتنا وطاقتنا مكرسة لمتابعة كل مجال.

كيف كان شكل المخطط الدائري الخاص بك أثناء الانخراط في اضطراب الأكل؟ بالنسبة لمعظم الناس، كان لديها شريحة سائدة تركز على الوزن أو الشكل أو التحكم في تناول الطعام. المشكلة في هذا هو أن هناك مساحة أقل وأقل للمناطق الأخرى التي تقدرها. كما أنه يضع كل بيضك في سلة واحدة - عندما لا تسير الأمور على ما يرام في هذا المجال، يكون لذلك تأثير كبير على حياتك.

قم بإنشاء مخطط دائري ثانٍ يتضمن جميع قيمك بالنسب التي ترغب في متابعتها. استخدم هذا كدليل لكيفية إنفاق وقتك وطاقتك كل يوم!

- **فخ الاصبع الصينية**

في كثير من الأحيان قد نميل إلى محاولة التجاهل / السيطرة / تجنب الأفكار المزعجة أو المشاعر التي تظهر أثناء سعينا وراء قيمنا. يشبه هذا الموقف الوقوع في مصيدة أصابع صينية - فكلما نكافح من أجل الانسحاب من الأنبوب، أصبح الأنبوب أضيق. إذا دفعنا إلى الداخل بدلاً من ذلك، وكنا على استعداد لتجربة الضيق، فإن ذلك يمنحنا "مساحة كبيرة للمناورة" لنعيش حياتنا.

- **اثنين من أقراص الراديو**

تخيل راديو به قرصين "عدم الراحة" و "الرغبة". لقد كنت تحاول التحكم في الاتصال الهاتفي المزعج ولكنه لم يكن يعمل جيدًا - يتحرك هذا الاتصال الهاتفي من تلقاء نفسه وعندما تخفضه يميل إلى العودة إلى المستوى الذي يريده. ومع ذلك، هناك قرص ثانٍ يسمى الاستعداد الذي تتحكم فيه.

يعد ضبط قرص الاستعداد على مستوى منخفض مشكلة. عندما يرتفع قرص الاستغاثة (كما هو الحال حتمًا) بينما يكون استعدادنا منخفضًا، ينتهي بنا الأمر إلى الشعور بالضيق بشأن حزننا (الشعور بالذنب بشأن حزننا والقلق بشأن الشعور بالقلق) ويتم دفع قرص الاستغاثة إلى أعلى!

إذا تم تعيين قرص الاستعداد على الرقم 10 بدلاً من ذلك، فإننا نتجنب الشعور بهذه الضائقة الثانوية. قد تستمر مشاعرنا المؤلمة في الظهور في بعض الأحيان، ولكن إذا كنا على استعداد للحصول عليها، فيمكننا الاستمرار في الانخراط في أفعال ذات قيمة حتى عندما تكون موجودة.

- **اليدين أمام الوجه**

أحد العوائق الرئيسية للاستعداد هو أننا مرتبطون جدًا بمحتوى ما نفكر فيه أو نشعر به. إن التراجع عن هذه التجارب الداخلية يشبه فحص أيدينا الموضوعة على الطاولة بعد محاولة النظر إليها

أثناء وضعها أمام وجهنا - تتيح لنا هذه المسافة رؤيتها بشكل أفضل على حقيقتها.

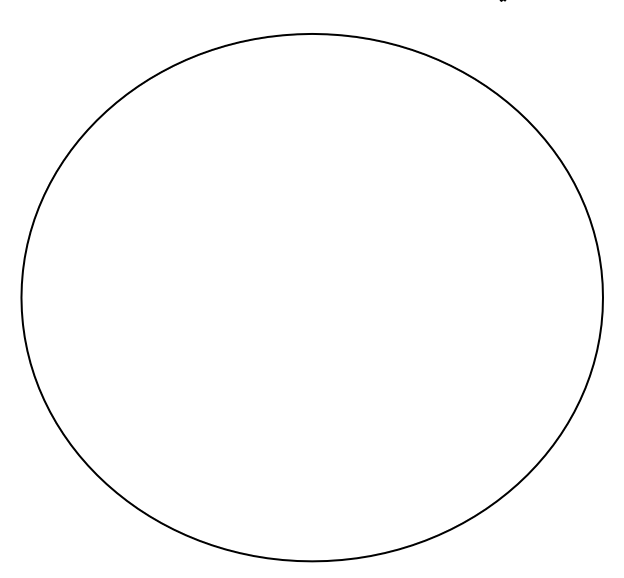
- **تناول شوكولاتة واحدة**

ا من أجل ممارسة الرغبة والانفصال عن أفكارنا، تدربنا على سماع أفكارنا حول عدم قدرتنا على تناول شوكولاتة واحدة يقرأها أحد الشركاء بصوت عالٍ بينما لا نزال نتناول الشوكولاتة المنفردة.

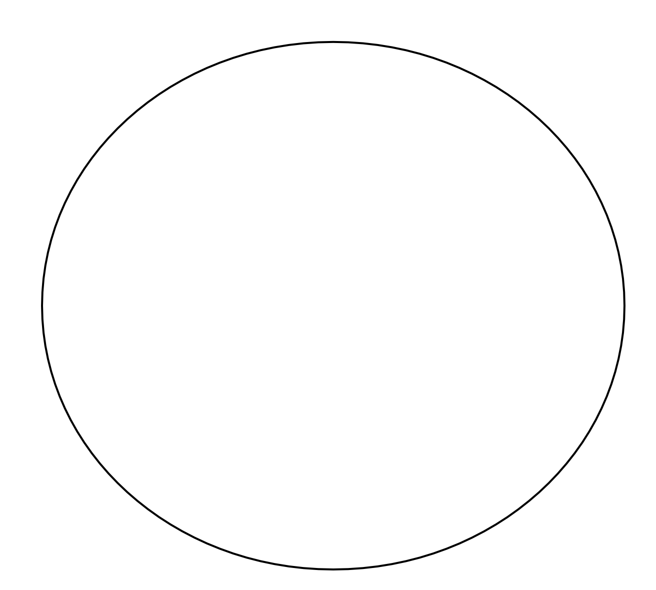
الجلسة الثامنة

المخططات الدائرية للقيم الخاصة بي

عندما أرسم قيمي وفقًا للطريقة التي أعيش بها حياتي الآن:



عندما أرسم قيمي وفقًا لمعتقداتي العزيزة حول معنى حياتي:



ما الذي يمكنني فعله للمساعدة في تغيير المخطط الدائري الحالي الخاص بي ليكون أكثر اتساقًا مع المخطط الدائري الذي أريد الحصول عليه؟

الجلسة الثامنة: النصيحة

الرغبة في تجربة الأفكار المؤلمة حتى أتمكن من عيش حياة قيمة

سأتصرف هذا الأسبوع باستمرار مع القيم التالية:

1. ______________________________

2. ______________________________

3. ______________________________

4. ______________________________

5. ______________________________

من أجل التحرك نحو هذه القيم، سأفعل الأشياء التالية هذا الأسبوع:

____

____

____

من أجل التصرف بشكل متسق مع هذه القيم، فأنا على استعداد لتجربة الأفكار أو المشاعر المؤلمة التالية (ضع قائمة ببعض الأفكار أو المشاعر التي قد تظهر عند محاولة الانخراط في السلوكيات المذكورة أعلاه. إذا ظهرت أفكار ومشاعر إضافية عندما تحاول فعلاً هذه السلوكيات، أضفها إلى القائمة أيضًا.)

____

كيف كان شعورك أن تكون لديك هذه التجارب دون محاولة تغييرها أو التخلص منها؟ ما هي الاستراتيجيات التي استخدمتها لمواصلة الانخراط في السلوكيات القيمة على الرغم من الأفكار أو المشاعر المؤلمة؟

الجلسة الثامنة

تناول تمرين شوكولاتة واحد

تم تصميم هذا التمرين للسماح لك بتجربة الأفكار المؤلمة أثناء القيام بشيء صعب.

ما هي الأفكار أو المشاعر التي تمنعك عادة من تناول قطعة من الشوكولاتة؟ قد تكون هذه أفكار مثل "هذا سيجعلني سمينًا" أو "سأفقد السيطرة وأتناول الصندوق بأكمله" أو مشاعر مثل "القلق" أو "الذنب". يرجى ذكر العديد من الأفكار والمشاعر التي قد يخطر ببالك عقلك إذا كنت تفكر في تناول قطعة من الشوكولاتة. ضع قائمة بأكبر عدد ممكن.

____

____

____

____

____

____

____

____

املأ هذا الجزء بعد الانتهاء من التمرين:

ما هي الاستراتيجيات التي كنت قادرًا على استخدامها لأكل الشوكولاتة على الرغم من أن "عقلك" كان يخبرك بكل الأفكار والمشاعر المذكورة أعلاه؟ كيف استطعت أن تتصرف بطريقة معاكسة لهذه الأفكار والمشاعر؟

____